
灵性修行日记

30 天引导式日记

混合格式

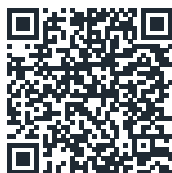
由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律

-
- 每天开始时评估您的内心平静度并记录修行类型
 - 以分钟记录修行时长——即使5分钟也算
 - 勾选每日修行：冥想、祈祷、经文阅读、感恩
 - 使用反思版块写下您的灵性体验
 - 为当天设定意图或反思昨天的意图
 - 记录您感恩的事物和学到的灵性教训
 - 每周回顾以发现您的平静度评分和修行中的模式



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型: _____

时长 (分钟): _____

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻?)

日期: _____

内心平静:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

练习类型:

时长 (分钟) :

冥想:

祷告:

圣经阅读:

感恩:



灵性反思 (你在今天的修行中体验到了什么? 有没有宁静、清明或连接的时刻?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

感恩反思 (你今天感恩哪些祝福、恩赐或恩典的时刻?)

感悟 (有什么领悟、清明或值得铭记的宁静时刻吗?)

