

Spirituelles Tagebuch

Woche
vom:

bis:

Jahr:

No.	Fragen	Vorsatz	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Summe	Vorsatz nächste Wo.
1	Wann aufgestanden										
2	Wie viele Stunden geschlafen										
3	Wie lange meditiert										
4	Wie lange Kirtan (Mantras gesungen)										
5	Wie lange Pranayama										
6	Wie lange Asanas										
7	Wie lange spirituelle Bücher gelesen										
8	Wie lange Satsang										
9	Wie lange selbstloser Dienst										
10	Wie lange Mouna (Schweigen)										
11	Fastentage										
12	Wieviel gespendet										
13	Welche gute Eigenschaft entwickle ich										
14	Welche gute Gewohnheit entwickle ich										
13	Woran muß ich besonders arbeiten										
14	Was habe ich heute gelernt										
15	Vorsätze für morgen										
16	Sonstiges										