

# Spirituelles Tagebuch

		Monat .....																															
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	
1.	Wann aufgestanden?																																
2.	Wie viele Stunden geschlafen?																																
3.	Wie viele Malas Japa?																																
4.	Wie lange/ wie viel Likhita Japa?																																
5.	Wie lange Kirtan?																																
6.	Wie lange Pranayama?																																
7.	Wie lange Asanas?																																
8.	Wie lange meditiert?																																
9.	Wie lange Gita Slokas gelesen?																																
10.	Wie lange Satsang?																																
11.	Wie lange Mouna?																																
12.	Wie lange selbstloser Dienst?																																
13.	Wie viel gespendet?																																
14.	Fastentage																																
15.	Wie lange Studium spiritueller Bücher?																																
16.	Wie lange auf Ishta Devata konzentriert? Saguna/ Nirguna Dhyana																																
17.	Welche gute Eigenschaft entwickelt?																																
18.	Welche gute Gewohnheit entwickelt?																																
19.	Was gelernt?																																
20.	Wann ins Bett gegangen?																																
21.	Sonstiges																																