

ДУХОВНАЯ ШКОЛА

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ДНЕВНИК САМОРАЗВИТИЯ (21 ДЕНЬ)

ДУХОВНАЯ ШКОЛА

- Этот дневник поможет тебе наблюдать за своим состоянием, формировать новые установки и осознанно двигаться к изменениям.
- Каждая страница содержит уникальные вопросы — для глубокой рефлексии и самопознания.
- Ты можешь использовать его ежедневно или по вдохновению, в любой точке своего пути.

ДУХОВНАЯ ШКОЛА

1. Что во мне сегодня живо? (эмоции, ощущения, образы)

2. Что я сегодня ценю в себе или других?

3. Где я почувствовал(а) вдохновение, интерес, отклик?

4. Что я отпускаю сегодня?

5. С каким намерением хочу встретить завтра?

ДУХОВНАЯ ШКОЛА

1. Какие моменты сегодня были особенно значимыми для меня?

2. Что меня удивило или тронуло?

3. Где я чувствовал(а) сопротивление — и что оно мне показало?

4. Какие привычки или мысли мне больше не служат?

5. Какой маленький шаг я могу сделать навстречу себе завтра?

ДУХОВНАЯ ШКОЛА

1. Какая мысль чаще всего возвращалась ко мне сегодня?

2. Какие эмоции я проживал(а) — и как я с ними обходился(ась)?

3. Что нового я понял(а) о себе?

4. Где я почувствовал(а) благодарность?

5. Что мне хочется сказать себе прямо сейчас?

ДУХОВНАЯ ШКОЛА

1. Где сегодня я был(а) не собой — и почему?

2. Как звучит мой внутренний голос сейчас?

3. Какой страх я чувствовал(а) сегодня, и чему он служит?

4. Что я запрещаю себе чувствовать — и зачем?

5. Какой дар я приношу в этот мир?

ДУХОВНАЯ ШКОЛА

1. Что бы сказал(а) мне сегодня мой Высший Я?

2. Где я встретился(лась) с чудом, пусть даже крошечным?

3. Какие мысли снова и снова возвращаются — и о чём они на самом деле?

4. Что сегодня было моим лекарством?

5. В каком качестве я хочу укорениться?

ДУХОВНАЯ ШКОЛА

1. Что во мне хочет быть услышанным?

2. Где я подавляю свою силу — и почему?

3. Что сегодня раскрылось во мне, как бутон?

4. Что я держу слишком крепко?

5. Как бы выглядело моё утро, если бы я полностью доверял(а) жизни?

1. Какая часть меня нуждается в прощении?

2. Что сегодня было иллюзией?

3. Где я отказался(лась) от своей правды?

4. Как тело отозвалось на мои эмоции сегодня?

5. Какую маску я готов(а) снять?

ДУХОВНАЯ ШКОЛА

1. Если бы мой день был песней — какой?

2. Что я увидел(а) в тенях сегодняшнего дня?

3. Какие слова я бы хотел(а) услышать от Вселенной?

4. Что я сегодня отрицал(а) в себе — и почему?

5. Кто я за пределами имени и ролей?

ДУХОВНАЯ ШКОЛА

1. Что бы сказал обо мне человек, который меня глубоко чувствует?

2. Где я обесцениваю свои дары?

3. Что я могу подарить себе, чего давно жду от других?

4. Какой образ моего будущего я сегодня ощущаю?

5. Что просится быть прожитым во мне?

ДУХОВНАЯ ШКОЛА

1. Что сегодня я отплакал(а) или хотел(а) бы отплакать?

2. В чём моя уникальность, которую я недооцениваю?

3. Где моя душа сегодня сказала: «Вот — я здесь»?

4. Какое внутреннее «да» или «нет» я сегодня не услышал(а)?

5. Если бы я мог(ла) побыть кем угодно на один день — кем бы стал(а)?

ДУХОВНАЯ ШКОЛА

1. С каким животным я сегодня резонирую?
Почему?

2. Что хочет во мне умереть, чтобы что-то
родилось?

3. Где сегодня я испытал(а) синхроничность
или знак?

4. Какую молитву я произнес(ла) бы — даже
без слов?

5. Что во мне уже целостно, даже если я это
не замечаю?

ДУХОВНАЯ ШКОЛА

1. Если бы я говорил(а) из сердца, что бы я сказал(а)?

2. Что я боюсь потерять — и где за этим страхом любовь?

3. Где я сегодня выбирал(а) доверие вместо контроля?

4. Что внутри меня жаждет пространства?

5. Каким жестом я могу выразить благодарность жизни?

1. Кто я, когда никто не смотрит?

2. Где я сегодня встретился(лась) с собой настоящим(ей)?

3. Что мне сегодня напомнило о моей уязвимости?

4. Как бы выглядел мой день, если бы я позволил(а) себе быть?

5. Что я могу простить себе сегодня?

ДУХОВНАЯ ШКОЛА

1. Что меня зажигает изнутри, но я боюсь этого огня?

2. Какую истину я не позволяю себе проживать?

3. Если бы моя душа писала письмо мне — о чём бы оно было?

4. Где я почувствовал(а) поддержку — даже незримую?

5. Что бы я хотел(а) передать миру через свою тишину?

ДУХОВНАЯ ШКОЛА

1. Что сегодня меня пробудило?

2. Где я почувствовал(а) себя частью чего-то большего?

3. Какие слои своей личности я готов(а) сбросить?

4. Какое воспоминание сегодня всплыло — и зачем?

5. Что я готов(а) позволить случиться?

ДУХОВНАЯ ШКОЛА

1. Где я чувствую застывшую боль?

2. Как бы выглядел мой день, если бы я жил(а) в ритме своей души?

3. Какая часть меня хочет быть признанной?

4. Что я часто скрываю — и от кого?

5. Как я могу быть домом для себя?

1. Что я чувствую, когда молчу?

2. Где сегодня прошла линия между "надо" и "хочу"?

3. Какой мой внутренний запрет я готов(а) нарушить?

4. Кто я, если снять с себя ожидания других?

5. Что я хочу родить в своей реальности?

ДУХОВНАЯ ШКОЛА

1. Что я видел(а) сегодня сквозь призму души, а не ума?

2. Где во мне живёт древняя мудрость?

3. Какой образ меня я давно перерос(ла)?

4. Что сегодня дало мне вкус жизни?

5. Что бы сделал(а) я, если бы знал(а), что достоин(на)?

ДУХОВНАЯ ШКОЛА

1. Где я исцелился(ась) — даже если не заметил(а) этого сразу?

2. Какая моя боль превратилась в силу?

3. Что я перестал(а) доказывать?

4. Какие дары я принёс(ла) в этот мир — осознанно или нет?

5. Как бы выглядело моё присутствие, если бы оно было светом?

1. Что во мне сейчас завершилось?

2. Что я хочу благословить в себе?

3. С каким посланием я хочу пройти дальше по жизни?

4. Что стало для меня якорем на этом пути?

5. Что я выбираю любить в себе без условий?

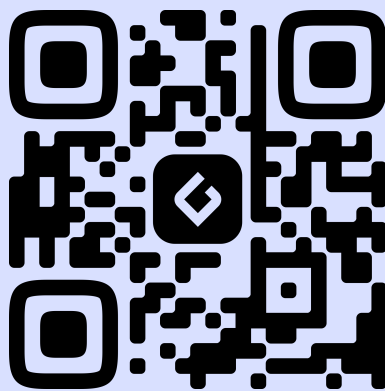
1. Кто я стал(а) за эти 21 день?

2. Что родилось во мне заново?

3. Какой новый взгляд на себя у меня появился?

4. Что я хочу нести с собой дальше — как свет, как суть?

5. Как я хочу жить — теперь?



[iTunes](#)

[VK music](#)

Присылайте ваши вопросы
по адресу электронной почты
info@girskii.com

ДУХОВНАЯ ШКОЛА