

# SIVANANDA YOGA VEDANTA ZENTREN

STEINHEILSTR. 1, 80333 MÜNCHEN - TEL. 089/52 44 76 - FAX. 089/52 91 28

SCHMILJANSTR. 24, 12161 BERLIN Tel. 030/ 85 99 97 99 - Fax. 030/ 85 99 97 97

PRINZ-EUGEN-STR. 18, ÖSTERREICH - TEL. 01/586 34 53 - FAX 01/587 15 51



Swami Sivananda

## Spirituelles Tagebuch



Swami Vishnu-devananda

Woche vom:	bis	Jahr:
Name, Vorname:		
Adresse:		

N	FRAGEN	Mon	Die	Mit	Don	Fre	Sam	Son	TOTAL
1	Wann bist Du aufgestanden								
2	Wieviele Stunden hast Du geschlafen								
3	Wieviele Malas hast Du Japa gemacht								
4	Wie lange hast Du Mantras gesungen								
5	Wieviele Mantras hast Du geschrieben								
6	Wie lange hast Du Pranayama gemacht								
7	Wie lange Asanas								
8	Wie lange Sport								
9	Wieviele Stunden Mouna								
10	Wieviele Gita Slokas gelesen								
11	Wie lange religiöse Bücher gelesen								
12	Wieviele Stunden in unnützer Gesellschaft								
13	Wie lange in Gesellschaft mit Weisen								
14	Wie lange selbstlosen Dienst								
15	Wieviele gegeben für wohltätige Zwecke								
16	Wieviel Lügen erzählt & mit welcher Selbstbestrafung								
17	Wie oft ärgerlich, wie lange & mit welcher Selbstbestrafung								
18	Wie oft versagt in der Kontrolle schlechter Gewohnheiten / Bestrafung								
19	Wie oft versagt in Brahmacharya								
20	Welche Tage gefastet								
21	Wie lange meditiert								
22	Warst Du regelmäßig in der Meditation								
23	Welche guten Eigenschaften entwickelst Du								
24	Welche schlechte Eigenschaft ist auszurotten								
25	Welcher Sinn stört Dich am meisten								
26	Wann bist Du ins Bett gegangen								