

---



# アフアメーションジャーナル

---



30日間のガイド付きジャーナル



デイリーエントリー

LoomJournalsで作成

---

## このジャーナルの使い方

---

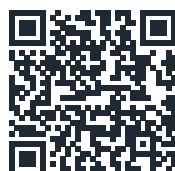
ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう

2 正直に、判断せずに自由に書きましょう

3 習慣化するために、毎日同じ時間に書くようにしましょう

4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)

日付: \_\_\_\_\_

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください—例:「私は自信があ...

そう信じる理由 (このアファメーションを裏付ける人生の証拠は何ですか? 具体的な瞬間や特質を挙げてください)

ビジュアライゼーション (成功した自分を鮮やかに思い描いてみましょう—まるで現実のように描写してください)

今日の証拠 (今日、あなたのアファメーションを支持する出来事は何でしたか? 小さなことでも構いません)

疑いを手放す (今日生じた疑念や思い込みを言葉にしましょう—名付けることで、その力を弱めることができます)

今日感謝していること (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを挙げてください)