


アートジャーナル



30日間のガイド付きジャーナル



ハイブリッド

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: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体: _____

技法: _____

所要時間: _____

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)

日付: _____

使用した画材・媒体:

技法:

所要時間:

満足度:



今日の振り返り (今日は何を制作しましたか? うまくいったこと、驚いたことは? 創作プロセスはどう感じましたか?)

使用したカラーパレット (今日使った色は? 特定の色相、組み合わせ、しっくりきた選択をメモしましょう)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか?)

アイデア (探求する価値のある新しいアイデア、チャンス、革新的な発想)
