

失恋ジャーナル

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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: _____

今の気持ち (正直に。どんな感情も間違いではありません。名前をつけることで感情を鎮めましょう)

自己愛の言葉 (今日、自分について感謝していること)

境界線 (設定または維持している健全な境界線)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

未来のビジョン (今、理想の未来はどのようなものですか?)

今日のアファメーション (自分自身について信じているポジティブな言葉を書きましょう)

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)