


5分間ジャーナル



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

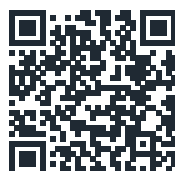
ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか？)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか？)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)

日付: _____

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)

今日の目標 (今日達成したい、意味のある一つのことを書きましょう)

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...

最高の瞬間 (今日が一番の瞬間やハイライトは何でしたか?)

明日をより良くするために (明日を今日よりさらに良くするための一つのこと)