
許しジャーナル

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: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)

日付: _____

状況 (このレッスンにつながった状況・決断・出来事を簡潔に説明してください)

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)

共感の視点 (相手がそのように行動した理由を理解しようとしましょう——ただし、傷ついたことを正当化することなく)

手放すもの (もう自分の役に立たないものは何ですか？ここで手放しましょう)

自己許容 (自分を許すべきことは何かありますか？)

手放しの言葉 (次の文を完成させましょう：私は意識的に……を手放し、……から自分を解放することを選びます)