

---

# 感謝ジャーナル

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 (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)

日付: \_\_\_\_\_

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

今日を最高にする (今日を充実させる3つの行動やできごとを書きましょう)

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)

素晴らしいこと (些細なことでも構いませんーおいしいコーヒー、優しい言葉、静かなひとときなど)

改善点 (小さな気づきをひとつー自己批判ではなく、成長へのヒントとして)