
瞑想ジャーナル

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: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

後の気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

集中の質 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

後の気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

集中の質 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

後の気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

集中の質 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

後の気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

集中の質 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

後の気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

集中の質 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

後の気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

集中の質 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

後の気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

集中の質 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

後の気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中の質 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)

日付: _____

時間 (分) : _____

瞑想の種類: _____

前の気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

後の気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

集中の質 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



瞑想の振り返り (セッションはいかがでしたか? 印象的な体験・感覚・思考はありましたか?)

気が散ったこと (集中力を乱したものは? 外部の音・思考・身体の不快感など)

気づき (気づき・明晰さ・静寂の瞬間など、記憶しておきたいことはありますか?)
