


マインドフルネスジャーナル



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: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)

日付: _____

今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

今この瞬間への気づき (この瞬間をありのままに描写してみましょうー判断せず、ただ観察するように)

ボディスキャンの気づき (頭から足先までーどこに緊張を感じますか?)

五感への気づき (今、何が見え、聞こえ、感じ、匂い、味がしますか?)

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)

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)

セルフコンパッションのメモ (友人に接するような優しさで、自分自身に語りかけてみましょう)