


月のジャーナル



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: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)

日付: _____

月相: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月の振り返り (今日の月相は、今のあなたの人生とどう共鳴していますか?)

意図 (今日、何を実現したい・意識したいですか? 具体的かつ明確に書きましょう)

儀式 (今日実践した月のリチュアル—ジャーナリング、瞑想、キャンドル、クリスタル……)

感謝 (今日感謝していることは? 特定の人・出来事・ものを一つ挙げてください)
