


朝のルーティンジャーナル



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: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

起床時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

朝のエネルギー:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起床時の気分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動:

瞑想:

ヘルシーな朝食:

水分摂取量 (杯):

朝の感謝 (今朝感謝していることを3つ、具体的に書きましょう)

朝のアファメーション (今日一日の土台となるポジティブな「私は...」という言葉を書きましょう)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)
