

---



# 自己成長ジャーナル

---



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、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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: \_\_\_\_\_

今日の意図 (今日、集中したい・達成したい・体現したいことは何ですか?)

マインドセットの確認 (成長型か固定型か? 今日、課題にどう向き合いましたか?)

コンフォートゾーンを広げること (怖かったこと、居心地が悪かったことは何ですか?)

磨いているスキル (今、積極的に磨いているスキルは何ですか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか? それを称えましょう)

直面した障壁 (今日直面した課題や障壁は何ですか? どのように対応しましたか?)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

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)