


名言ジャーナル



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: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かしますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かしますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)

日付: _____

引用 (心に刺さった言葉を正確に書いてください—正確さは原文への敬意です)

著者 (誰が言った・書いた言葉ですか? わかれば氏名を)

出典 (本・演説・映画・歌—どこで見つけましたか?)

響いた理由 (この言葉が今の自分に響く理由は何ですか?)

活かし方 (この知恵を今日または今週、具体的にどう活かせますか?)

今日の振り返り (うまくいったことは? 改善できることは?)