

---



# 振り返りジャーナル

---



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: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

今日のハイライト (今日を生きる価値があると感じさせてくれた瞬間)

今日学んだこと (次回はどうしますか?)

改善したいこと (うまくいったことは?改善できることは?)

今日感謝していること (今日感謝している人、出来事、ささやかなことを書きましょう)

明日の意図 (明日、自分を導く一つの意図やフォーカスは何ですか?)