


セルフコンパッションジャーナル



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: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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

日付: _____

マインドフルな瞬間 (立ち止まって気づきましょう——判断せずに、今この瞬間にある思考・感情・感覚は何ですか?)

人としての共通性 (同じ気持ちを抱えている人は他にもいるかもしれません——あなたは一人ではありません)

自分への優しさ (同じ状況の友人に何と言いますか?)

自分への優しさの手紙 (思いやりのある友人として、温かく・理解をもって・励ましながら、自分自身に数行書いてみま...

今日のアファメーション (すでに真実であるかのように、現在形で前向きな言葉を書いてください——例:「私は自信があ...

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