


自己発見ジャーナル



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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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: _____

人生の目的への問い (自分が何者であり、何者でありたいかについて、深い問いを一つ立ててみましょう)

コアバリュー (あなたの意思決定を導く価値観は何ですか？誠実さ、自由、成長……)

自分の強み (あなたの得意なことは何ですか？他者から評価されているのはどんな点ですか？)

探求した恐れ (今日、どんな恐れに気づいたり向き合いましたか？)

制限的な思い込み (自分の可能性を制限しているストーリーを自分に言い聞かせていませんか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

今日の振り返り (うまくいったことは？改善できることは？)

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)