

---



# 自己肯定感ジャーナル

---



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: \_\_\_\_\_

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか？それを称えましょう)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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: \_\_\_\_\_

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)

自分のポジティブな特質 (自分が本当に好きな資質をリストアップしましょうースキル、性格、周りから感謝されること)

今日使った強み (今日、どんな個人的な強みを発揮しましたか？)

ネガティブな思考のリフレーミング (自己批判的な思考を一つ捉えて、優しく書き換えてみましょう)

自分への優しさ (今日、自分に対して思いやり・忍耐・優しさをもって接した場面を一つ挙げてください)

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)