


自我肯定日记



30 天引导式日记



每日记录

由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日肯定语 (用现在时写一句积极的陈述, 仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

我为什么相信这一点 (你生活中有哪些证据支持这句肯定语? 列出具体的时刻或品质)

可视化想象 (生动地想象你的成功——就像已经实现了一样去描述它)

今日佐证 (今天发生了什么支持你肯定语的事? 哪怕是小事也算)

释放怀疑 (说出今天出现的怀疑或限制性信念——说出它们就能削弱它们的力量)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)