


分手疗愈日记



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

-
- 每天找一个安静的时刻——早上或晚上——不自我编辑地写作
 - 从您的感受开始：诚实地命名每一种情绪，即使它们相互矛盾
 - 按顺序通过每个版块；让每个提示建立在前一个之上
 - 每当怀疑或悲伤加剧时回到您的肯定和未来愿景
 - 每周重读过去的记录，亲眼见证自己的疗愈



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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: _____

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

自爱宣言 (今天你欣赏自己的一点)

边界 (你正在设立或维护的一个健康界限)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

未来愿景 (你现在理想中的未来是什么样的?)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

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)