

---



# 五分钟日记

---



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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)

日期: \_\_\_\_\_

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)

今天的目标 (今天要完成的一件有意义的事)

今日自我肯定 (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」)

最佳时刻 (今天最美好的时刻或亮点是什么?)

什么能让明天更好 (一件能让明天比今天更好的事)