


宽恕日记



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: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受，就能驾驭它)

共情视角 (试着理解他们为什么那样做——但不为伤害开脱)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益？在这里释放它)

自我宽恕 (有什么事情你需要原谅自己？)

释放宣言 (完成这句话：我有意识地选择放下……让自己从……中解脱)