


感恩日记



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

-
- 每天列出三到五件您感恩的事情
 - 描述一天中的一个积极时刻
 - 写下一句随身携带的自我肯定语



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)

日期: _____

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

让今天变得美好 (写下3件能让今天变得精彩的行动或事件)

今日自我肯定 (一句你相信的关于自己的积极肯定)

美好的事 (哪怕是小事——一杯好咖啡、一句温暖的话、一刻宁静的时光)

改进 (一个小想法——不是自我批评，而是指向成长的方向)