


正念日记



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

-
- 为这一天设定一个简短的意图——您想要体现的一种品质或价值
 - 从脚开始向上进行缓慢的身体扫描，不带评判地注意紧张、放松或感觉
 - 提升感官觉察：说出您看到的5样东西、听到的4样、感觉到的3样、闻到的2样、尝到的1样
 - 写下2-3件您今天真正感恩的事情，尽可能具体
 - 选择一个想法、担忧或期望，有意识地释放它，然后以自我关怀的话语结束



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)

日期: _____

今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

当下觉察 (如实描述此刻的样子——不评判, 只是观察)

身体扫描观察 (从头到脚——你在哪里感到紧张?)

感官觉察 (你现在看到、听到、感受到、闻到、尝到了什么?)

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)

我正在放下的事 (什么已不再对你有益? 在这里释放它)

自我关怀笔记 (用你对待朋友的那份善意来对待自己)