


月相日记



30 天引导式日记



混合格式



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

-
- 每天记录当前月相——使用提示查找月相名称
 - 评估您的精力（1-10）、情绪（1-10）和睡眠质量（1-5）
 - 写下您的月相反思：这个阶段与您当前生活的共鸣
 - 为月亮周期设定一个明确的意图并记录您进行的任何仪式
 - 在满月或新月时，记录您感恩的和准备释放的



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

月相: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

心情 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠质量: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



月相感悟 (今天的月相与你目前的人生状态有怎样的共鸣?)

意念 (你今天想要显化或专注的是什么? 尽量清晰具体)

仪式 (你今天进行了什么月亮仪式——写日记、冥想、点蜡烛、使用水晶……)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)
