


晨间日记



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

-
- 每天早上填写起床时间并评估睡眠质量、精力和情绪
 - 完成后勾选晨间习惯——运动、冥想、早餐、饮水
 - 写下三件您感恩的事，为大脑预设积极状态
 - 设定一个晨间肯定语和当天的一个明确意图
 - 使用反思空间在梦境、情绪或想法消退前捕捉它们
 - 每周回顾以发现模式并优化您的理想晨间流程



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

起床时间: _____

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

晨间精力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醒来时的心情:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

运动:

冥想:

健康早餐:

饮水量 (杯) :

晨间感恩 (说出今天早上你感恩的三件事——要具体)

晨间肯定语 (写一句积极的'我是……'的肯定语, 为你的一天定下基调)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)
