


每日一句日记



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

-
- 翻到今天的日期，写一句概括这一天的话——您的第一个想法就赢了
 - 用一个词记录您的情绪和一件您感恩的事
 - 在未来的年份里，阅读您在同一日期写的内容并注意您如何变化了
 - 一览一整个月，看看您的人生故事如何展开



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)

日期: _____

一句话总结 (如果今天是一条新闻标题——会是什么? 用一句话概括这一天)

心情 (1-10) (你现在感觉如何? 用一个词或短语表达)

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)