


个人成长日记



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



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

今日意向 (今天你打算专注、完成或践行的一件事是什么?)

心态检查 (成长型还是固定型? 你今天是怎么应对挑战的?)

突破舒适区 (你做了什么让你感到害怕或不舒服的事情?)

正在培养的技能 (你正在积极提升什么技能?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

遇到的障碍 (今天遇到了什么挑战或障碍? 你是如何应对的?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)