


积极思维日记



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: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)

日期: _____

今天的美好时刻 (今天最美好的部分, 无论多么微小)

积极的一面 (每个挑战都隐藏着礼物——今天的困难中有什么隐含的收获或教训?)

积极重构 (把一件消极的事情转化为一次学习的机会)

善举 (你做的善举, 或别人对你的善举)

今天发现的快乐 (你今天注意到的一个快乐、美好或愉悦的小瞬间)

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)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)