


反思日记



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

-
- 在一天结束时找到5-10分钟的安静时间——晚饭后或睡前
 - 记录让今天有意义的一个亮点或最佳时刻
 - 写下您今天学到或观察到的最重要教训
 - 找出一个具体可以做得更好的地方——要建设性的，而不是自我批评
 - 写出1-2件您真正感恩的事，然后为明天设定一个明确的意图



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

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: _____

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

需要改进的地方 (什么做得好? 什么可以更好?)

今天我感恩的事 (今天你感激的人、时刻或小事)

明天的计划 (明天你将以什么样的意图或重点来指引自己?)