


自我关怀日记



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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受? 你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么?)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受? 你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么?)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受? 你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么?)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受? 你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么?)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受? 你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么?)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受? 你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么?)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受? 你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么?)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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: _____

正念时刻 (暂停并觉察——此刻有什么想法、感受或身体感觉，不加评判地去感受)

人之常情 (还有谁可能会有同样的感受？你并不孤单)

善待自己 (如果朋友处于你的处境，你会对他说什么？)

写给自己的温暖信 (像一位关心你的朋友那样，写几句温暖、理解和鼓励的话给自己)

今日自我肯定 (用现在时写一句积极的陈述，仿佛它已经成真——例如「我自信且有能力」)

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)