


自我探索日记



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

-
- 从今天的人生目标问题开始
 - 反思您的核心价值观和优势
 - 诚实地探索恐惧和限制性信念
 - 记录洞察和学到的教训
 - 以感恩时刻结束



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

人生意义思考 (问自己一个关于你是谁、或想成为谁的深层问题)

核心价值观 (什么价值观指引着你的决定? 诚实、自由、成长……)

我的优势 (你擅长什么? 别人欣赏你哪些方面?)

恐惧探索 (今天你注意到或面对了什么恐惧?)

限制性信念 (你在告诉自己什么样的故事, 而这些故事可能在阻碍你?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

感恩 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)