


自尊日记



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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

我的优秀品质 (列出你真正欣赏自己的品质——技能、性格特点、别人在你身上看重的东西)

今天发挥的优势 (你今天运用了哪些个人优势?)

负面想法重构 (捕捉一个自我批评的想法, 然后温柔地改写它)

我如何善待了自己 (今天你用了哪一种方式善待自己——关怀、耐心还是自我同情?)

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)