

感謝日記

日付 _____

朝の感謝

今日のアファメーション

今日感謝していること 3つ

1. _____

2. _____

3. _____

人、できごと、ささやかな喜び、学んだことを思い浮かべてみましょう...

夜のふり返り

今日いちばんよかった瞬間

今日学んだこと

誰かの日を明るくできたこと

明日やりたいこと
