

دفترچه ژورنال نویسی شخصی

تاریخ: مکان:

صفحه ۱: نیت و شروع روز

ژورنال نویسی را با یک نیت مثبت شروع کنید. امروز می خواهید روی چه چیزی تمرکز کنید؟

نیت امروز من:

جمله تاکیدی مثبت امروز:

صفحه ۲: بازتاب و خودشناسی

کمی عمیق‌تر شوید. به احساسات و افکار فعلی خود توجه کنید.

در حال حاضر چه احساسی دارم؟

چه چیزی باعث این احساس شده است؟

یک ویژگی مثبت که امروز در خودم دیدم

صفحه ۳: سپاسگزاری

تمرکز بر داشته‌ها، کلید شادی است.

سه چیزی که امروز بابت آن‌ها سپاسگزارم

۱.
۲.
۳.

یک اتفاق کوچک اما لذت‌بخش که امروز افتاد

تخلیه ذهنی (Brain Dump) صفحه ۴: تخلیه ذهنی

هر آنچه در ذهن دارید، بدون هیچ ترتیبی روی کاغذ بیاورید. نگرانی‌ها، ایده‌ها، لیست‌ها و غیره.

صفحه ۵: مرور و یادگیری

در پایان روز، به آنچه گذشت فکر کنید.

بزرگترین درسی که امروز گرفتم:

اگر می‌توانستم امروز را دوباره زندگی کنم، چه تغییری می‌دادم؟

یک هدف کوچک برای فردا: