5 MINUTE JOURNAL

1日5分のジャーナリング

今日の自分と、少しだけ向き合う時間。

DATE _____ 今日の気分 ◯ 晴れ ◯ くもり ◯ 雨

01 今の気持ちは？

心に浮かぶことを、そのまま書いてみましょう。

02 今日、うれしかったこと

どんな小さなことでも大丈夫。

03 今、気になっていること

考えていることを、ひとつ書き出してみましょう。

04 明日の自分へ、ひとこと

明日を少し心地よくするために。

書けるところだけで大丈夫。上手にまとめなくても、正解を探さなくても。