7日間の感謝日記

ありがたいと感じたことがあれば、その日の欄に書きます。思い浮かばない日は空欄のままで構いません。つらかった出来事を前向きな出来事に置き換える用紙ではありません。

A4 | 記入日: _____

1日目

日付: ____ / ____

ありがたかったこと

自分にとって大切だった理由

2日目

日付: ____ / ____

ありがたかったこと

自分にとって大切だった理由

3日目

日付: ____ / ____

ありがたかったこと

自分にとって大切だった理由

4日目

日付: ____ / ____

ありがたかったこと

自分にとって大切だった理由

5日目

日付: ____ / ____

ありがたかったこと

自分にとって大切だった理由

6日目

日付: ____ / ____

ありがたかったこと

自分にとって大切だった理由

7日目

日付: ____ / ____

ありがたかったこと

自分にとって大切だった理由