

感謝日記（詳細版）

日付： 年 月 日（ ） 天気：

【朝】今日の目標と感謝

今日の目標：

今すでに感謝できること（3つ）：

1. _____

2. _____

3. _____

【夜】今日の振り返り

今日感謝できること（5つ）：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

今日の素敵な出来事：

今日学んだこと・気づいたこと：

誰かにしてもらって嬉しかったこと：

自分を褒めたいこと：

今日の幸福度： ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10