

免费七天入门

七天自我反思

试试《30 Day Self-Reflection Journal》（30 天自我反思日记）中的每日提示。每天留出 10 到 15 分钟。

第 1 天

今天的亮点是什么？

今天我遇到了哪些挑战？我是怎样处理的？

我有哪些情绪？为什么？

第 2 天

今天的亮点是什么？

今天我遇到了哪些挑战？我是怎样处理的？

我有哪些情绪？为什么？

第 3 天

今天的亮点是什么？

今天我遇到了哪些挑战？我是怎样处理的？

我有哪些情绪？为什么？

第 4 天

今天的亮点是什么？

今天我遇到了哪些挑战？我是怎样处理的？

我有哪些情绪？为什么？

第 5 天

今天的亮点是什么?

今天我遇到了哪些挑战?我是怎样处理的?

我有哪些情绪?为什么?

第 6 天

今天的亮点是什么?

今天我遇到了哪些挑战?我是怎样处理的?

我有哪些情绪?为什么?

第 7 天

今天的亮点是什么?

今天我遇到了哪些挑战?我是怎样处理的?

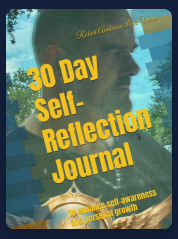
我有哪些情绪?为什么?

一周结束时

这一周我对自己有了哪些认识?

我在实现目标上有哪些进展?

我为什么而感恩?



继续走完整整 30 天。

Robert Anderson Love Wins 著《30 Day Self-Reflection Journal（英文版）》。
免费试读和更多资源：robertandersonlovewins.com/zh/shuji/

© Robert Anderson Love Wins。可免费打印供个人使用。本资料不能代替专业的医疗或心理健康照护。