5分間日記

日付 _____

☼ 午前

感謝していること

1. _____
2. _____
3. _____

今日を素晴らしい日にするには？

1. _____
2. _____
3. _____

アファメーション

_____

_____

☾ 夜

今日あった良かったこと**3**つ

1. _____
2. _____
3. _____

今日をもっと良くするには？

_____

_____