

①感情解放ジャーナリング

1. 今日イライラした出来事は？
2. その時どう思った？
3. 本当はどうしたかった？
4. 今の気持ちは？
5. 今日の私に一言！

②内省ジャーナリング

1. 今日イライラした出来事は？
2. 何が嫌だった？
3. 本当はどうしたかった？
4. 私が大事にしたいことは？
5. 次に同じことがあったら？

③モーニングジャーナリング

1. 今の気持ちを点数で表すと？
2. 今日どんな気持ちで過ごしたい？
3. もしイライラしたら何する？
4. 今、感謝できることを3つ
5. どんな小さな幸せを大切にしたい？

④ワクワクジャーナリング

1. 今1番楽しみなことは？
2. 今日の中でワクワクできそうな瞬間は？
3. 最近、心がときめいたことは？
4. 今すぐやったら楽しいと思うことは？
5. 今日の自分に「ワクワクする一言」をかけるなら？