

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？