

3 分 鐘 未 來 日 記

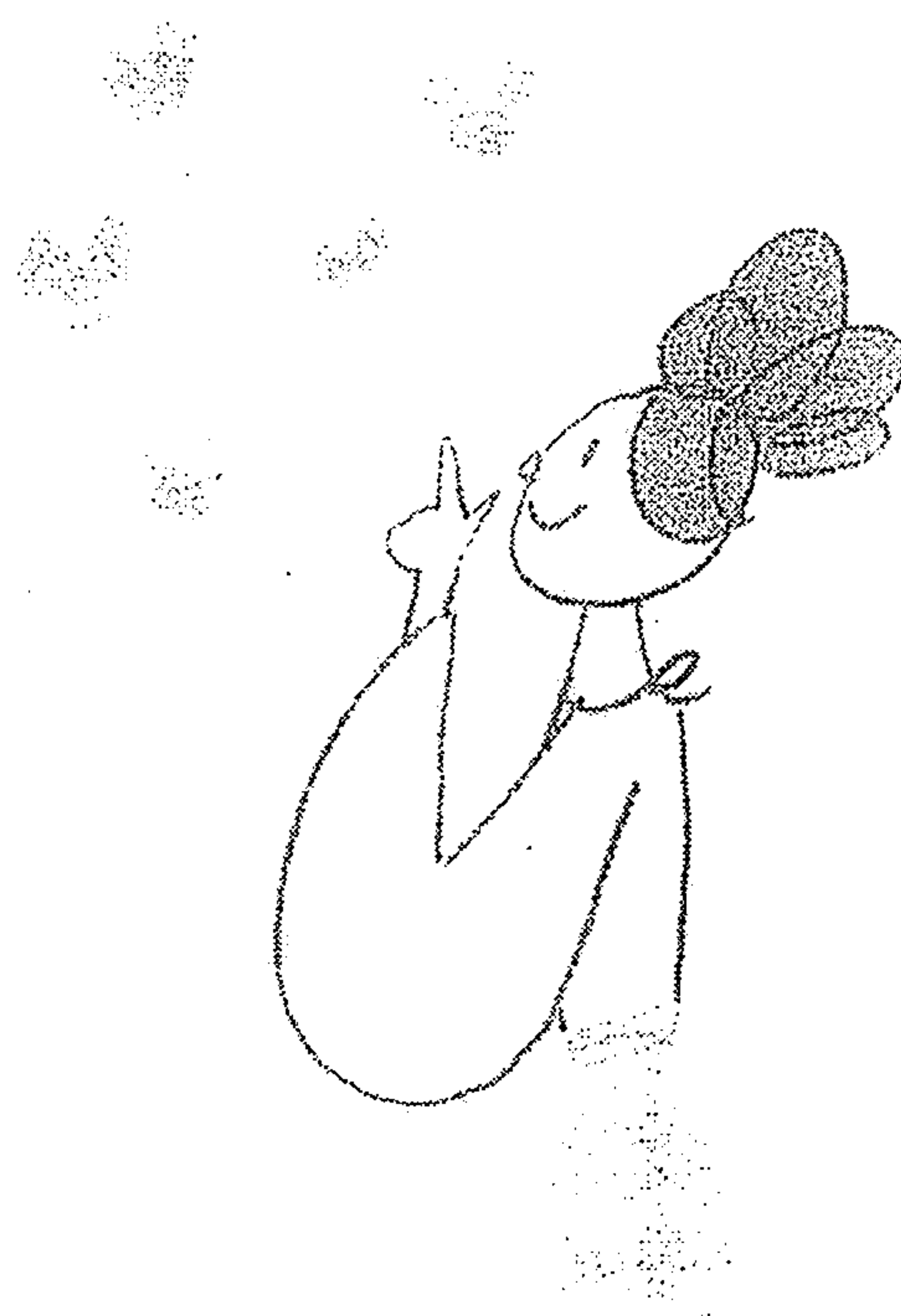


未來日記



Week 1

小幸運



Before 總是看到不好的一面。

After 開始看到光明面，「選擇性注意力」
在不知不覺中開始作用。

DAY 01

年 月 日

早上的三分鐘是黃金時間。
想像今天將成為美好的一天，
從今天開始寫未來日記。

DAY 03

年 月 日

開心的事會一直持續下去。
每天都迫不及待想寫未來日記。

DAY 04

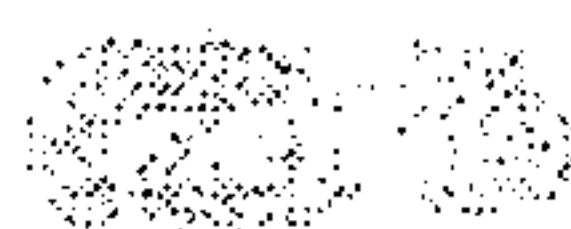
年 月 日

早晨的心情決定一天的好壞
而我走向光明面。
就發生了許多小確幸。

DAY 05

年 月 日

幸運的祕訣在於保持好心情。
今天一整天都帶著好心情。



DAY 06

年 月 日

代
事
務
所
の
業
務
内
容
と
そ
の
結
果
を
記
述
す
べ
し
。

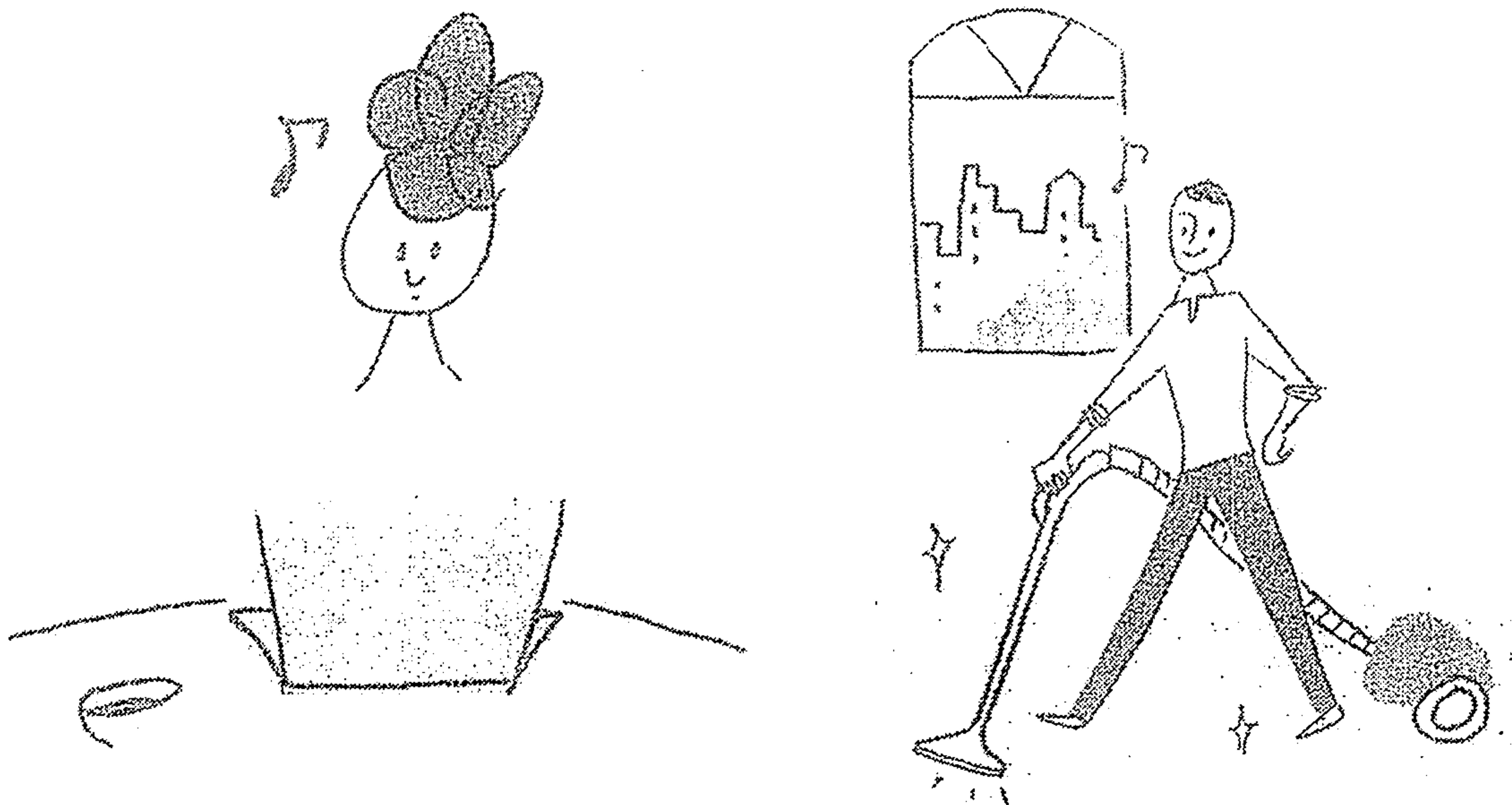
DAY 07

年 月 日

一切早已在我手中，
才發現原來我早已擁有。

Week 2

工作・家事・學習



Before 帶著不情願的心情工作・做家事・學習。

After 改變觀點，從工作・家事・學習中找到樂趣。

DAY 08

年 月 日

任何事都取決於用心與否。
書寫任何文字時，
都像寫情書一樣慎重。

080828

DAY 09

年 月 日

從
我
們
的
生
活
中
找
出
一
些
有
趣
的
事
物
來
觀
察
和
描
寫
它
們
的
特
點
和
變
化
的
過
程
。

DAY 10

年 月 日

2013

所有物質都來自電子原子。
將家裡打掃乾淨。
就像呵護自己的身體一樣。

DAY 11

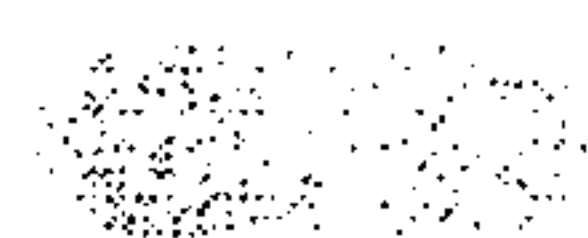
年 月 日

美味來自愛與用心
為重要的人做了好吃的晚餐

DAY 12

年 月 日

衣物保護我的身體，
比平常更仔細地清洗了衣物。



DAY 13

年 月 日

學 習 成 功
模 仿 成 功
事 情 進 行 得 順 暢

成 功

DAY 14

年 月 日

學習使我成長。

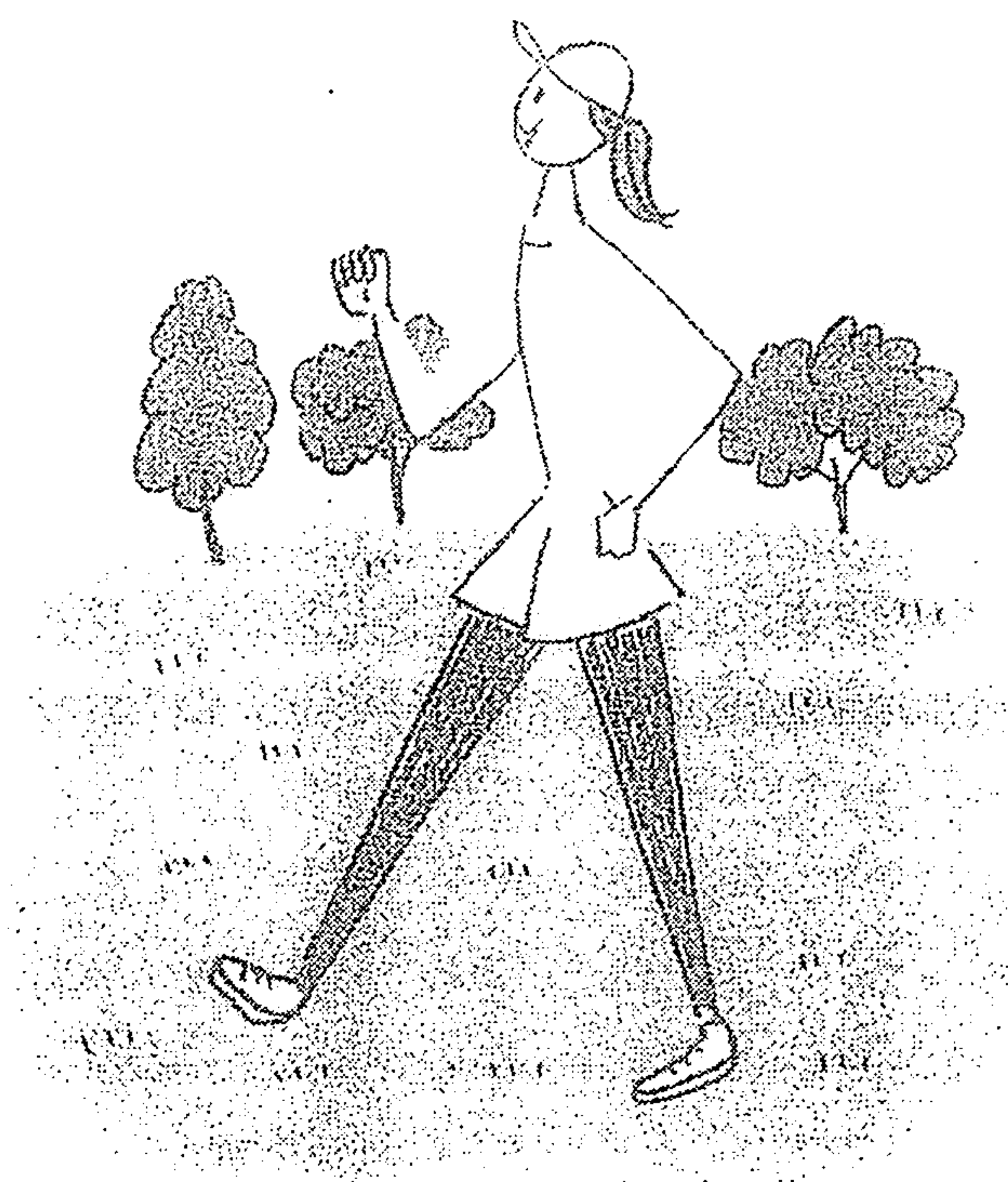
學習了對我有幫助的訊息，

彷彿將訊息下載至全身。



Week 3

新習慣



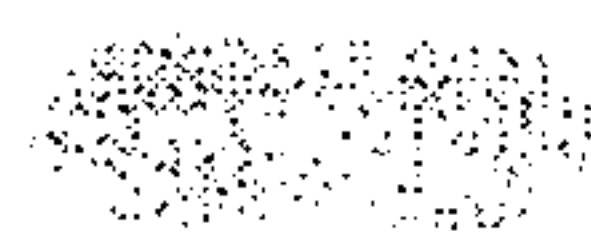
Before 某些習慣一直很難養成。

After 開始覺得或許能養成習慣。

DAY 15

年 月 日

習慣左右我的人生。
學會放下了過去一些
無謂的習慣。



DAY 16

年 月 日

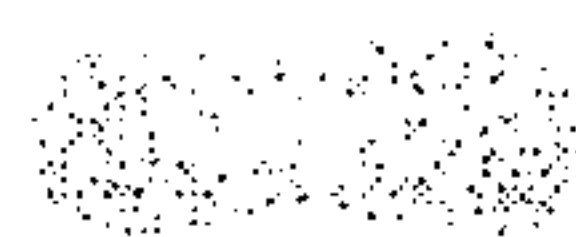
本
日
在
大
學
的
教
育
館
中
舉
行
了
一
場
關
於
大
學
教
育
的
座
談
會
。

大
學

DAY 17

年 月 日

想到可以暫時休息就輕鬆不少。
今天暫時放下了
一直想戒掉的習慣。



DAY 18

年 月 日

一、
二、
三、
四、
五、

六、
七、
八、
九、
十、
十一、
十二、
十三、
十四、
十五、
十六、
十七、
十八、
十九、
二十、
二十一、
二十二、
二十三、
二十四、
二十五、
二十六、
二十七、
二十八、
二十九、
三十、

DAY 19

年 月 日

萬事起頭難

今天開始了一項新的習慣。

2020

DAY 20

年 月 日

待變下開各款。或變或留。
一、凡我軍中各員，如有不
良行為，或有不合軍紀者，
一經查出，即行革職。其
有立功者，亦須視其功之
大小，分別獎賞。此項規
定，自即日起施行。如有違
犯，定不寬貸。此令。

DAY 21

年 月 日

習慣形成我的一切。

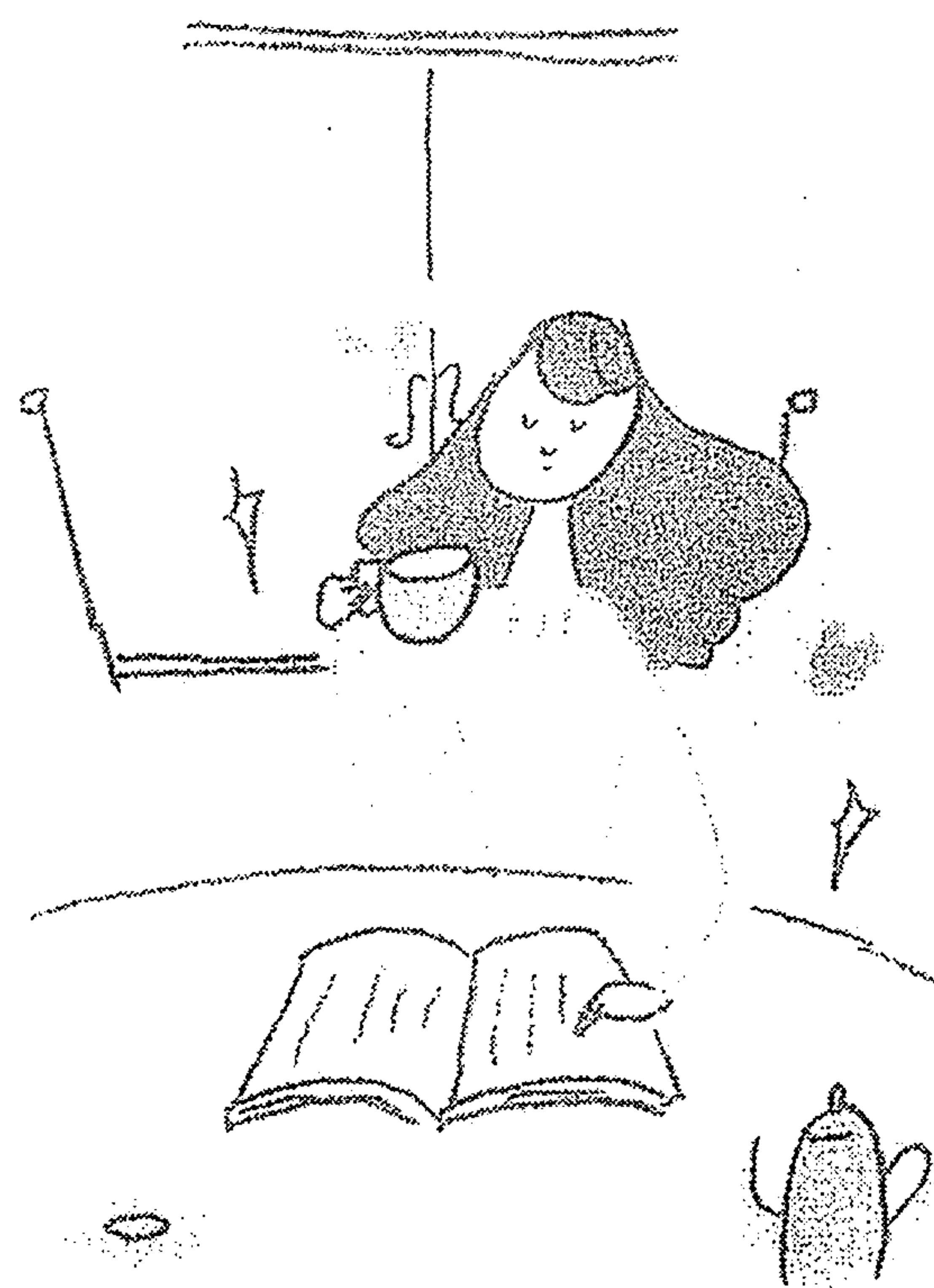
養成了一項下意識反射的

新習慣。



Week 4

好心情



Before 帶著不好的心情，發生了不愉快的事情。

After 開始擁有好心情，開始發生好事。

DAY 22

年 月 日

讓影響心情的畫面及聲音，
從生活中消失。
學會不看影響心情的事物。

03099

DAY 23

年 月 日

今天到鐵利以順看其他
已帶來好心情的事物所
...

DAY 24

年 月 日

選擇讓自己心情好的聲音。

開始會無意識地

選擇進入耳朵的聲音。

030-030

DAY 26

年 月 日

第一次的挑戰為我帶來活力。
做了某件一直很想嘗試的事情。

000000

DAY 27

年 月 日

保有安全防範之
變得很難能夠隨時
保持冷靜與沈穩。
○

DAY 28

年 月 日

心情是一種預兆。

開始覺得保持愉悅的心情

會讓好事發生。

2022.11.28

Week 5

富足



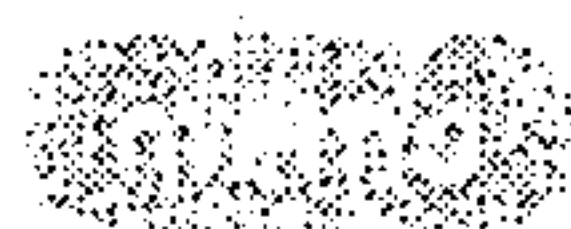
Before 覺得自己沒有錢，沒有這個，也沒有那個。

After 開始看到自己擁有的東西。

DAY 29

年 月 日

日常生活充滿非凡的富足。
思考那些過於理所當然，
而使我們忘記其存在的富足。



DAY 30

年 月 日

今日の出来事

天気

朝食

昼食

夕食

入浴

就寝

起床

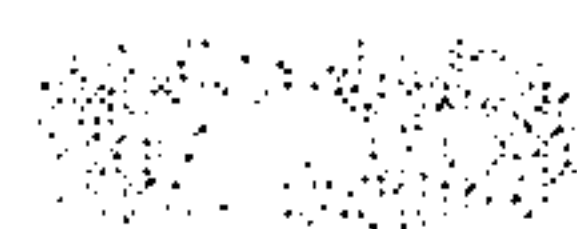
起床

起床

DAY 31

年 月 日

隨時與我同在的身體，
感謝我的身體讓我活動自如。



DAY 32

年 月 日

然 以 得
是 得 得
一 小 飯
個 站 盆
盆 機 一
足 平 盤
一 就 湯
一 生 菜
一 於 水
一 作 水
一 上 水

DAY 33

年 月 日

幫助他人的富足。

待人和善親切並保持豐足的心情，
便發生了有趣的事情。



DAY 34

年 月 日

就是
保持一
切
充足
的

DAY 35

年 月 日

所有一切就在身邊。

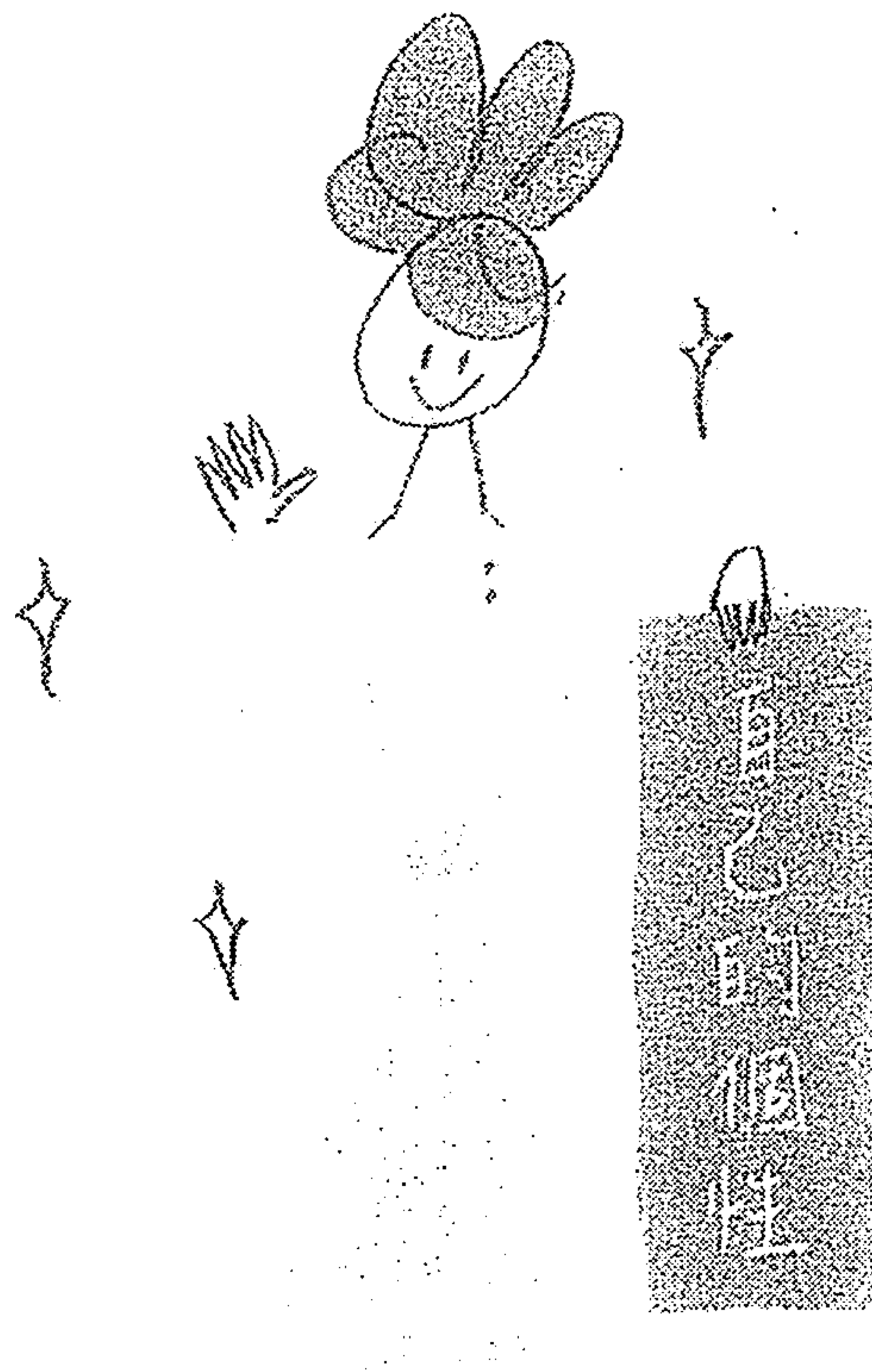
學會對一切事物的原始樣貌

抱持感謝。

敬啟者

Week 5

自己的魅力



Before 不喜歡這裡、不會這個、不會那個，
覺得自己沒有魅力而感到自卑。

After 發現缺點其實是一種個性，
找到了發揮個性的機會。

DAY 36

年 月 日

缺角的圓比完整的圓更吸引人。
自以為的缺點。
或許就是魅力所在。

044

DAY 37

年 月 日

收錄是一種個性
世間的缺點被
一很有你的特色
很接近

DAY 38

年 月 日

重點在於感謝。

發現自己擅長的某件事情

獲得他人的感謝。

2016.8.28

DAY 40

年 月 日

失望為機會之母，
能察覺到這一點就無所懼。

1. *Chlorophyll a* (Chl *a*)
 2. *Chlorophyll b* (Chl *b*)
 3. *Chlorophyll c* (Chl *c*)
 4. *Chlorophyll d* (Chl *d*)
 5. *Chlorophyll e* (Chl *e*)
 6. *Chlorophyll f* (Chl *f*)
 7. *Chlorophyll g* (Chl *g*)
 8. *Chlorophyll h* (Chl *h*)
 9. *Chlorophyll i* (Chl *i*)
 10. *Chlorophyll j* (Chl *j*)
 11. *Chlorophyll k* (Chl *k*)
 12. *Chlorophyll l* (Chl *l*)
 13. *Chlorophyll m* (Chl *m*)
 14. *Chlorophyll n* (Chl *n*)
 15. *Chlorophyll o* (Chl *o*)
 16. *Chlorophyll p* (Chl *p*)
 17. *Chlorophyll q* (Chl *q*)
 18. *Chlorophyll r* (Chl *r*)
 19. *Chlorophyll s* (Chl *s*)
 20. *Chlorophyll t* (Chl *t*)
 21. *Chlorophyll u* (Chl *u*)
 22. *Chlorophyll v* (Chl *v*)
 23. *Chlorophyll w* (Chl *w*)
 24. *Chlorophyll x* (Chl *x*)
 25. *Chlorophyll y* (Chl *y*)
 26. *Chlorophyll z* (Chl *z*)
 27. *Chlorophyll aa* (Chl *aa*)
 28. *Chlorophyll ab* (Chl *ab*)
 29. *Chlorophyll ac* (Chl *ac*)
 30. *Chlorophyll ad* (Chl *ad*)
 31. *Chlorophyll ae* (Chl *ae*)
 32. *Chlorophyll af* (Chl *af*)
 33. *Chlorophyll ag* (Chl *ag*)
 34. *Chlorophyll ah* (Chl *ah*)
 35. *Chlorophyll ai* (Chl *ai*)
 36. *Chlorophyll aj* (Chl *aj*)
 37. *Chlorophyll ak* (Chl *ak*)
 38. *Chlorophyll al* (Chl *al*)
 39. *Chlorophyll am* (Chl *am*)
 40. *Chlorophyll an* (Chl *an*)
 41. *Chlorophyll ao* (Chl *ao*)
 42. *Chlorophyll ap* (Chl *ap*)
 43. *Chlorophyll aq* (Chl *aq*)
 44. *Chlorophyll ar* (Chl *ar*)
 45. *Chlorophyll as* (Chl *as*)
 46. *Chlorophyll at* (Chl *at*)
 47. *Chlorophyll au* (Chl *au*)
 48. *Chlorophyll av* (Chl *av*)
 49. *Chlorophyll aw* (Chl *aw*)
 50. *Chlorophyll ax* (Chl *ax*)
 51. *Chlorophyll ay* (Chl *ay*)
 52. *Chlorophyll az* (Chl *az*)
 53. *Chlorophyll aza* (Chl *aza*)
 54. *Chlorophyll abz* (Chl *abz*)
 55. *Chlorophyll acz* (Chl *acz*)
 56. *Chlorophyll adz* (Chl *adz*)
 57. *Chlorophyll aez* (Chl *aez*)
 58. *Chlorophyll afz* (Chl *afz*)
 59. *Chlorophyll agz* (Chl *agz*)
 60. *Chlorophyll ahz* (Chl *ahz*)
 61. *Chlorophyll aiz* (Chl *aiz*)
 62. *Chlorophyll ajz* (Chl *ajz*)
 63. *Chlorophyll akz* (Chl *akz*)
 64. *Chlorophyll alz* (Chl *alz*)
 65. *Chlorophyll amz* (Chl *amz*)
 66. *Chlorophyll anz* (Chl *anz*)
 67. *Chlorophyll aoz* (Chl *aoz*)
 68. *Chlorophyll apz* (Chl *apz*)
 69. *Chlorophyll aqz* (Chl *aqz*)
 70. *Chlorophyll arz* (Chl *arz*)
 71. *Chlorophyll asz* (Chl *asz*)
 72. *Chlorophyll atz* (Chl *atz*)
 73. *Chlorophyll auz* (Chl *auz*)
 74. *Chlorophyll avz* (Chl *avz*)
 75. *Chlorophyll awz* (Chl *awz*)
 76. *Chlorophyll axz* (Chl *axz*)
 77. *Chlorophyll ayz* (Chl *ayz*)
 78. *Chlorophyll azz* (Chl *azz*)
 79. *Chlorophyll azaa* (Chl *aza*)
 80. *Chlorophyll abz* (Chl *abz*)
 81. *Chlorophyll acz* (Chl *acz*)
 82. *Chlorophyll adz* (Chl *adz*)
 83. *Chlorophyll aez* (Chl *aez*)
 84. *Chlorophyll afz* (Chl *afz*)
 85. *Chlorophyll agz* (Chl *agz*)
 86. *Chlorophyll ahz* (Chl *ahz*)
 87. *Chlorophyll aiz* (Chl *aiz*)
 88. *Chlorophyll ajz* (Chl *ajz*)
 89. *Chlorophyll akz* (Chl *akz*)
 90. *Chlorophyll alz* (Chl *alz*)
 91. *Chlorophyll amz* (Chl *amz*)
 92. *Chlorophyll anz* (Chl *anz*)
 93. *Chlorophyll aoz* (Chl *aoz*)
 94. *Chlorophyll apz* (Chl *apz*)
 95. *Chlorophyll aqz* (Chl *aqz*)
 96. *Chlorophyll arz* (Chl *arz*)
 97. *Chlorophyll asz* (Chl *asz*)
 98. *Chlorophyll atz* (Chl *atz*)
 99. *Chlorophyll auz* (Chl *auz*)
 100. *Chlorophyll avz* (Chl *avz*)
 101. *Chlorophyll awz* (Chl *awz*)
 102. *Chlorophyll axz* (Chl *axz*)
 103. *Chlorophyll ayz* (Chl *ayz*)
 104. *Chlorophyll azz* (Chl *azz*)
 105. *Chlorophyll azaa* (Chl *aza*)
 106. *Chlorophyll abz* (Chl *abz*)
 107. *Chlorophyll acz* (Chl *acz*)
 108. *Chlorophyll adz* (Chl *adz*)
 109. *Chlorophyll aez* (Chl *aez*)
 110. *Chlorophyll afz* (Chl *afz*)
 111. *Chlorophyll agz* (Chl *agz*)
 112. *Chlorophyll ahz* (Chl *ahz*)
 113. *Chlorophyll aiz* (Chl *aiz*)
 114. *Chlorophyll ajz* (Chl *ajz*)
 115. *Chlorophyll akz* (Chl *akz*)
 116. *Chlorophyll alz* (Chl *alz*)
 117. *Chlorophyll amz* (Chl *amz*)
 118. *Chlorophyll anz* (Chl *anz*)
 119. *Chlorophyll aoz* (Chl *aoz*)
 120. *Chlorophyll apz* (Chl *apz*)
 121. *Chlorophyll aqz* (Chl *aqz*)
 122. *Chlorophyll arz* (Chl *arz*)
 123. *Chlorophyll asz* (Chl *asz*)
 124. *Chlorophyll atz* (Chl *atz*)
 125. *Chlorophyll auz* (Chl *auz*)
 126. *Chlorophyll avz* (Chl *avz*)
 127. *Chlorophyll awz* (Chl *awz*)
 128. *Chlorophyll axz* (Chl *axz*)
 129. *Chlorophyll ayz* (Chl *ayz*)
 130. *Chlorophyll azz* (Chl *azz*)
 131. *Chlorophyll azaa* (Chl *aza*)
 132. *Chlorophyll abz* (Chl *abz*)
 133.

DAY 41

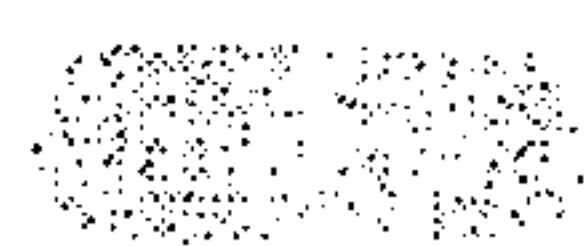
年 月 日

DAY 42

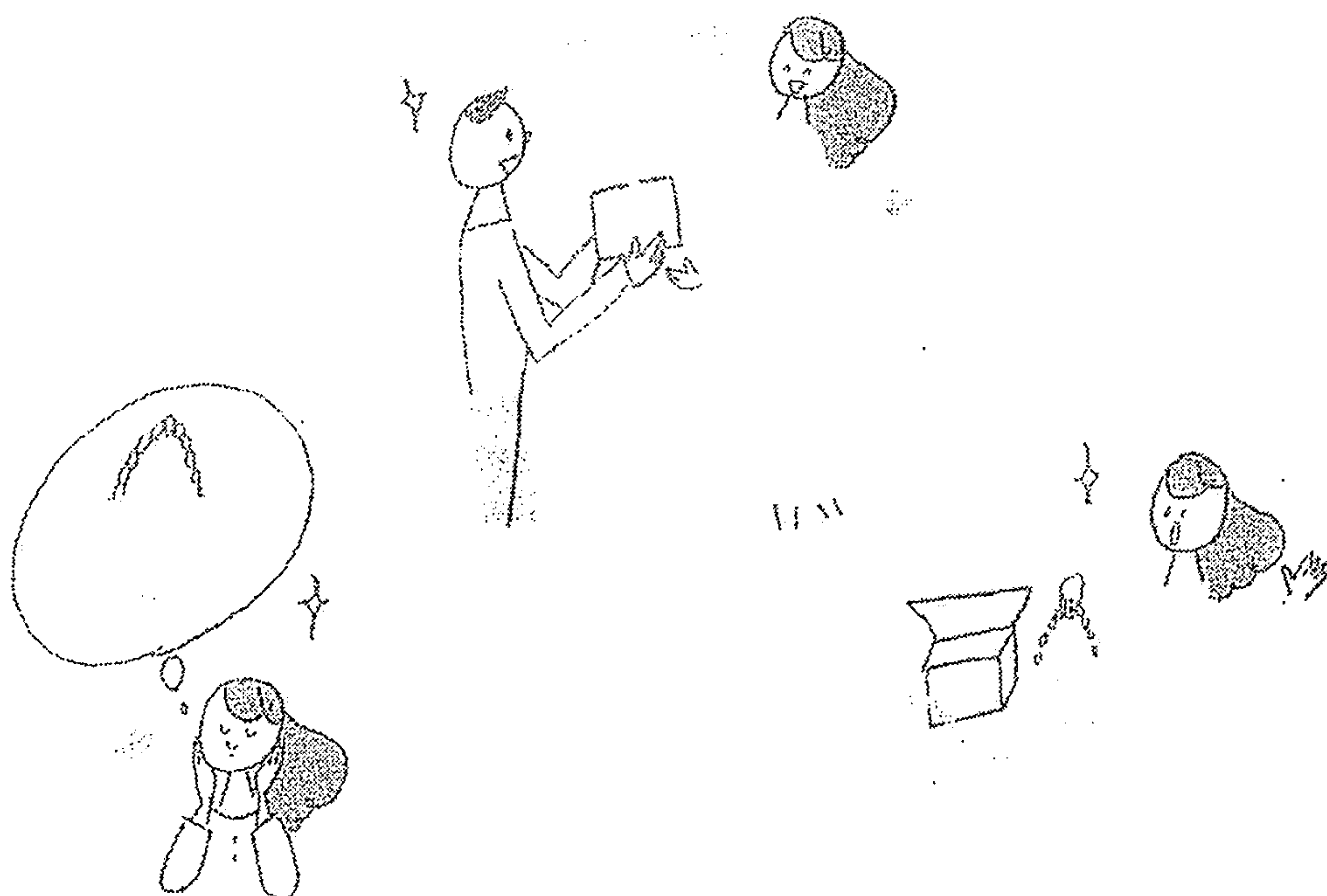
年 月 日

內在的光采更能吸引人。

發覺如何精進真實的自我。



共時性



Before 即使發生好事也覺得只是單純的偶然。

After 覺得自己所想的事物出現在眼前是一種共時性現象。

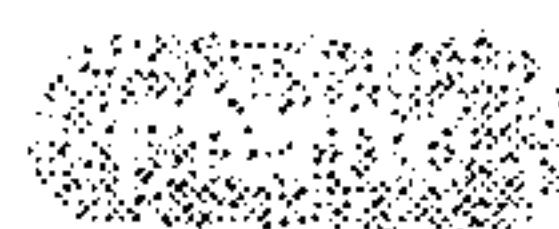
DAY 43

年 月 日

無可避免的偶然。

以為只是偶然，

或許有其真正的涵義。



DAY 44

年 月 日

今日の出来事
1. 朝、目が覚めた。
2. 歯を磨いた。
3. 顔を洗った。
4. 着替えた。
5. 朝食を食べた。
6. 洗濯をした。
7. 掃除をした。
8. 散歩をした。
9. 読書をした。
10. 入浴をした。
11. 夕食を食べた。
12. 歯を磨いた。
13. 寝た。

DAY 45

年 月 日

直覺是一種隱約的感覺。

不經意的選擇。

為我帶來了有趣的體驗。

DAY 46

年 月 日

直覺的有效期間很短
能夠什麼就立刻去做
得到了很好的成果

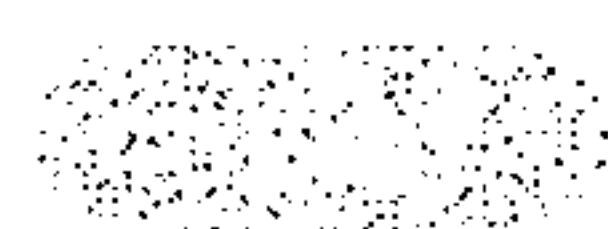
DAY 47

年 月 日

發現生活中的徵兆。

開始留意共時性現象

發生前的徵兆。



DAY 48

年 月 日

DAY 49

年 月 日

人生中沒有偶然。

開始相信任何事情都是注定的。

開始覺得一切都是重要的體驗。