



Awareness journal

觉察,是改变的开始

04

笔记

点阵

宽点阵

方格

横线

横线两栏

横线左分栏

横线待办

八分格

十二分格

三十五分格

周记录

康奈尔横线

康奈尔点阵

康奈尔方格

侧边栏横线

侧边栏点阵

侧边栏方格

底栏横线



周记

引导性话语/说明话语

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目录

情绪健康

个人成长

正念觉察

笔记模板

DATE: 月 日 —— 月 日

周一

周二

周三

周四

周五

周六

周日

本周回顾



December

十二月

这一年，你经历了很多，也成长了很多。
感谢自己走到了这里，带着感恩与祝福，温柔地迎接新的一年。