



每日综合记录

DATE: _____

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目录

待办事项

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

精力分配

工作	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
健康	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
爱	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
娱乐	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
成长	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

情绪觉察

- | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="radio"/> 兴奋 | <input type="radio"/> 孤独 | <input type="radio"/> 希望 | <input type="radio"/> 内疚 | <input type="radio"/> 放松 | <input type="radio"/> 信赖 | <input type="radio"/> 无助 |
| <input type="radio"/> 自豪 | <input type="radio"/> 疲倦 | <input type="radio"/> 顺心 | <input type="radio"/> 怀疑 | <input type="radio"/> 迷茫 | <input type="radio"/> 沮丧 | <input type="radio"/> 满足 |
| <input type="radio"/> 妥协 | <input type="radio"/> 尴尬 | <input type="radio"/> 焦虑 | <input type="radio"/> 信心 | <input type="radio"/> 生气 | <input type="radio"/> 妒忌 | <input type="radio"/> 滋养 |
| <input type="radio"/> 抑郁 | <input type="radio"/> 欢乐 | <input type="radio"/> 无聊 | <input type="radio"/> 成就感 | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ |

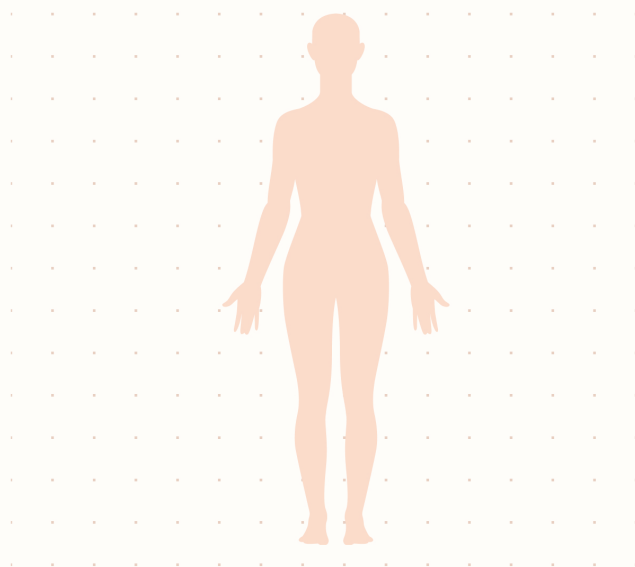
我感到

因为

背后的原因是

我接纳这样的自己，同时我可以……

身体觉察



睡眠	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	早餐	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
饮水	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	午餐	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
运动	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	晚餐	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
冥想	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	加餐	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

成功

今天完成的值得称赞的事情

感恩

感受温暖和支持的瞬间

期待

写下明天的目标或期待吧

今天我还想对自己说……

情绪
健康

个人
成长

正念
觉察

笔记
模板



每日综合记录

DATE: _____

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目录

待办事项

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

精力分配

工作	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
健康	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
爱	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
娱乐	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
成长	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

情绪觉察

- | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="radio"/> 兴奋 | <input type="radio"/> 孤独 | <input type="radio"/> 希望 | <input type="radio"/> 内疚 | <input type="radio"/> 放松 | <input type="radio"/> 信赖 | <input type="radio"/> 无助 |
| <input type="radio"/> 自豪 | <input type="radio"/> 疲倦 | <input type="radio"/> 顺心 | <input type="radio"/> 怀疑 | <input type="radio"/> 迷茫 | <input type="radio"/> 沮丧 | <input type="radio"/> 满足 |
| <input type="radio"/> 妥协 | <input type="radio"/> 尴尬 | <input type="radio"/> 焦虑 | <input type="radio"/> 信心 | <input type="radio"/> 生气 | <input type="radio"/> 妒忌 | <input type="radio"/> 滋养 |
| <input type="radio"/> 抑郁 | <input type="radio"/> 欢乐 | <input type="radio"/> 无聊 | <input type="radio"/> 成就感 | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ |

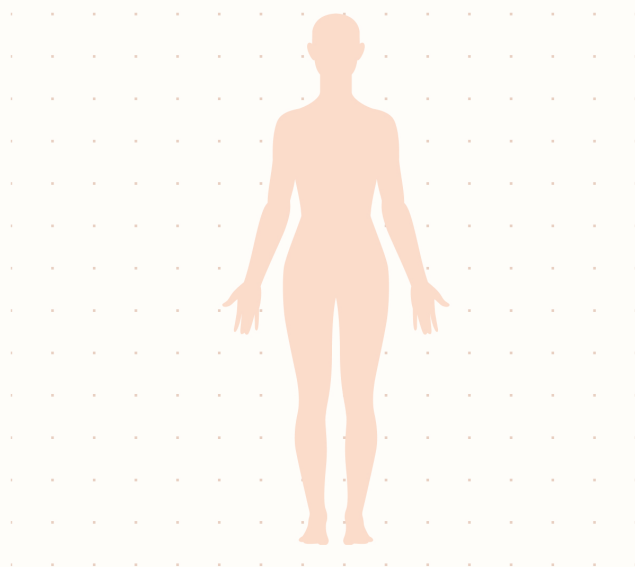
我感到

因为

背后的原因是

我接纳这样的自己，同时我可以……

身体觉察



睡眠	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	早餐	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
饮水	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	午餐	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
运动	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	晚餐	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
冥想	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	加餐	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

成功

今天完成的值得称赞的事情

感恩

感受温暖和支持的瞬间

期待

写下明天的目标或期待吧

今天我还想对自己说……

情绪
健康

个人
成长

正念
觉察

笔记
模板



每日综合记录

DATE: _____

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目录

待办事项

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

精力分配

工作	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
健康	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
爱	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
娱乐	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
成长	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

情绪觉察

- | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="radio"/> 兴奋 | <input type="radio"/> 孤独 | <input type="radio"/> 希望 | <input type="radio"/> 内疚 | <input type="radio"/> 放松 | <input type="radio"/> 信赖 | <input type="radio"/> 无助 |
| <input type="radio"/> 自豪 | <input type="radio"/> 疲倦 | <input type="radio"/> 顺心 | <input type="radio"/> 怀疑 | <input type="radio"/> 迷茫 | <input type="radio"/> 沮丧 | <input type="radio"/> 满足 |
| <input type="radio"/> 妥协 | <input type="radio"/> 尴尬 | <input type="radio"/> 焦虑 | <input type="radio"/> 信心 | <input type="radio"/> 生气 | <input type="radio"/> 妒忌 | <input type="radio"/> 滋养 |
| <input type="radio"/> 抑郁 | <input type="radio"/> 欢乐 | <input type="radio"/> 无聊 | <input type="radio"/> 成就感 | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ |

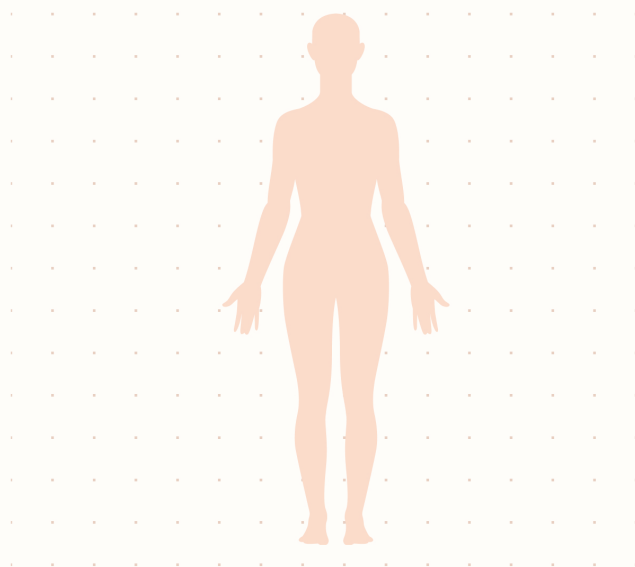
我感到

因为

背后的原因是

我接纳这样的自己，同时我可以……

身体觉察



睡眠	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	早餐	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
饮水	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	午餐	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
运动	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	晚餐	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
冥想	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	加餐	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

成功

今天完成的值得称赞的事情

感恩

感受温暖和支持的瞬间

期待

写下明天的目标或期待吧

今天我还想对自己说……

情绪健康

个人成长

正念觉察

笔记模板



每日综合记录

DATE: _____

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目录

待办事项

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

精力分配

工作	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
健康	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
爱	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
娱乐	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
成长	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

情绪觉察

- | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="radio"/> 兴奋 | <input type="radio"/> 孤独 | <input type="radio"/> 希望 | <input type="radio"/> 内疚 | <input type="radio"/> 放松 | <input type="radio"/> 信赖 | <input type="radio"/> 无助 |
| <input type="radio"/> 自豪 | <input type="radio"/> 疲倦 | <input type="radio"/> 顺心 | <input type="radio"/> 怀疑 | <input type="radio"/> 迷茫 | <input type="radio"/> 沮丧 | <input type="radio"/> 满足 |
| <input type="radio"/> 妥协 | <input type="radio"/> 尴尬 | <input type="radio"/> 焦虑 | <input type="radio"/> 信心 | <input type="radio"/> 生气 | <input type="radio"/> 妒忌 | <input type="radio"/> 滋养 |
| <input type="radio"/> 抑郁 | <input type="radio"/> 欢乐 | <input type="radio"/> 无聊 | <input type="radio"/> 成就感 | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ |

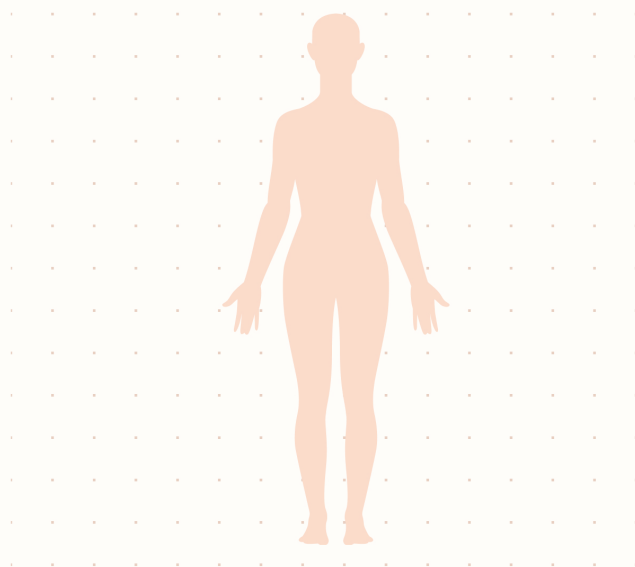
我感到

因为

背后的原因是

我接纳这样的自己，同时我可以……

身体觉察



睡眠	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	早餐	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
饮水	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	午餐	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
运动	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	晚餐	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
冥想	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	加餐	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

成功

今天完成的值得称赞的事情

感恩

感受温暖和支持的瞬间

期待

写下明天的目标或期待吧

今天我还想对自己说……

情绪
健康

个人
成长

正念
觉察

笔记
模板