

每日综合记录

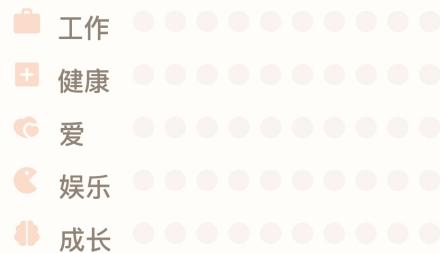
DATE: _____

LIGHT HOUSE Healing Studio

待办事项

<input type="checkbox"/>	_____

精力分配



情绪觉察

-

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



成功

感恩

期待

今天我还想对自己说……

每日综合记录

DATE: _____

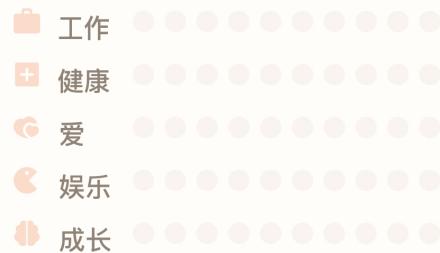
LIGHT HOUSE Healing Studio

待办事项

<input type="checkbox"/>	_____

<input type="checkbox"/>	_____

精力分配



情绪觉察

-

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



成功

感恩

期待

今天我还想对自己说……



每日综合记录

DATE: _____

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目录

情绪健康

个人成长

正念觉察

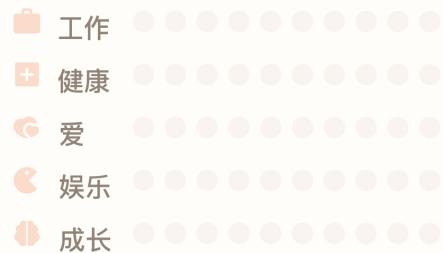
笔记模板

待办事项

<input type="checkbox"/>	_____

<input type="checkbox"/>	_____

精力分配



情绪觉察

- | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----|--|----|--|----|--|-----|--|-------|--|-------|--|-------|
| | 兴奋 | | 孤独 | | 希望 | | 内疚 | | 放松 | | 信赖 | | 无助 |
| | 自豪 | | 疲倦 | | 顺心 | | 怀疑 | | 迷茫 | | 沮丧 | | 满足 |
| | 妥协 | | 尴尬 | | 焦虑 | | 信心 | | 生气 | | 妒忌 | | 滋养 |
| | 抑郁 | | 欢乐 | | 无聊 | | 成就感 | | _____ | | _____ | | _____ |

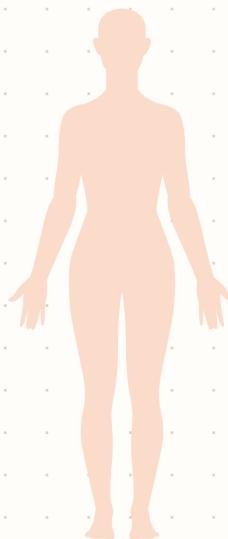
我感到

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



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……



每日综合记录

DATE: _____

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目录

情绪健康

个人成长

正念觉察

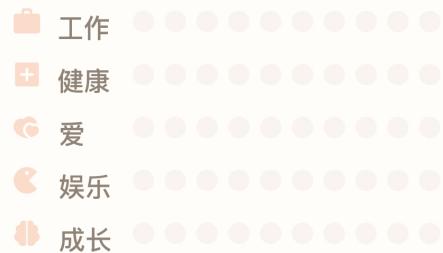
笔记模板

待办事项

<input type="checkbox"/>	_____

<input type="checkbox"/>	_____

精力分配



情绪觉察

- | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----|--|----|--|----|--|-----|--|-------|--|-------|--|-------|
| | 兴奋 | | 孤独 | | 希望 | | 内疚 | | 放松 | | 信赖 | | 无助 |
| | 自豪 | | 疲倦 | | 顺心 | | 怀疑 | | 迷茫 | | 沮丧 | | 满足 |
| | 妥协 | | 尴尬 | | 焦虑 | | 信心 | | 生气 | | 妒忌 | | 滋养 |
| | 抑郁 | | 欢乐 | | 无聊 | | 成就感 | | _____ | | _____ | | _____ |

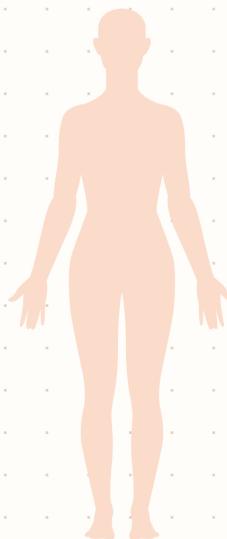
我感到

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



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……