



欢迎翻开这本觉察日记，  
很高兴在这里与你相遇。

在这里，不需要任何评判或要求，只要真诚地面对自己。  
去倾听内心的声音，去关注身体的感受，  
去观察情绪的起伏。

在开始前，请为自己写下一些期待：  
你希望自己能在这里找到什么？

或许是平静、力量，或是更深的自我理解……  
记下你的心愿，它们会成为指引，  
陪伴你走过接下来的每一个小小的觉察旅程。

---

---

---

---

---

---

---

在写下期待之后，  
停下来思考一下：

为了实现这些期待，我愿意为自己付出哪些努力？  
是每天花几分钟关注自己的情绪变化，还是在忙碌中留出片刻宁静？

每一个小小的努力，都是走向目标很重要的一步。  
你愿意为这些期待做出哪些改变呢？

●	_____
●	_____
●	_____
●	_____
●	_____
●	_____

有没有发现，  
其实在你写的同时，你已经开始觉察自我了~

接下来，勇敢地去探索、去感受，  
去发现一个更加真实、充满力量的自己吧。

我们的内在探索之旅正式开始了！





Awareness journal  
觉察,是改变的开始

## 总目录

### 文件夹

一月	二月	三月	四月
五月	六月	七月	八月
九月	十月	十一月	十二月
——	——	——	——

### 01-情绪健康

每日综合记录	幸福密码地图下
情绪觉察	情绪轮
情绪追踪	箭头向下技术
焦虑管理	情绪调节过程模型
焦虑应对	非理性信念清单
快乐配方	内在小孩
幸福密码地图上	

### 02-个人成长

精力觉察	目标实行
自我对话	习惯打卡
人生象限	非暴力沟通
理想工作蓝图	时间管理四象限
我的改变	生命意义ikigai
人生愿景卡	人生平衡轮
我的目标	控制圈

### 03-正念觉察

感恩日记	社交觉察
成功日记	身体觉察
今日小确幸	显化日记
环境觉察	积极肯定语
呼吸觉察	葡萄干练习

### 04-笔记

点阵	横线待办	康奈尔方格
宽点阵	八分格	侧边栏横线
方格	十二分格	侧边栏点阵
横线	三十五分格	侧边栏方格
横线两栏	康奈尔横线	底栏横线
横线左分栏	康奈尔点阵	周记录



*Awareness journal*

觉察,是改变的开始

01

## 情绪健康

每日综合记录

幸福密码地图（下）

情绪觉察

情绪轮

情绪追踪

箭头向下技术

焦虑管理

情绪调节模型

焦虑应对

非理性信念清单

快乐配方

内在小孩

幸福密码地图（上）



# 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 |  | _____ |  | _____ |  | _____ |

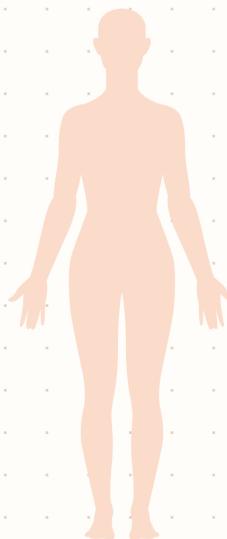
我感到

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……



# 情绪觉察

DATE: \_\_\_\_\_

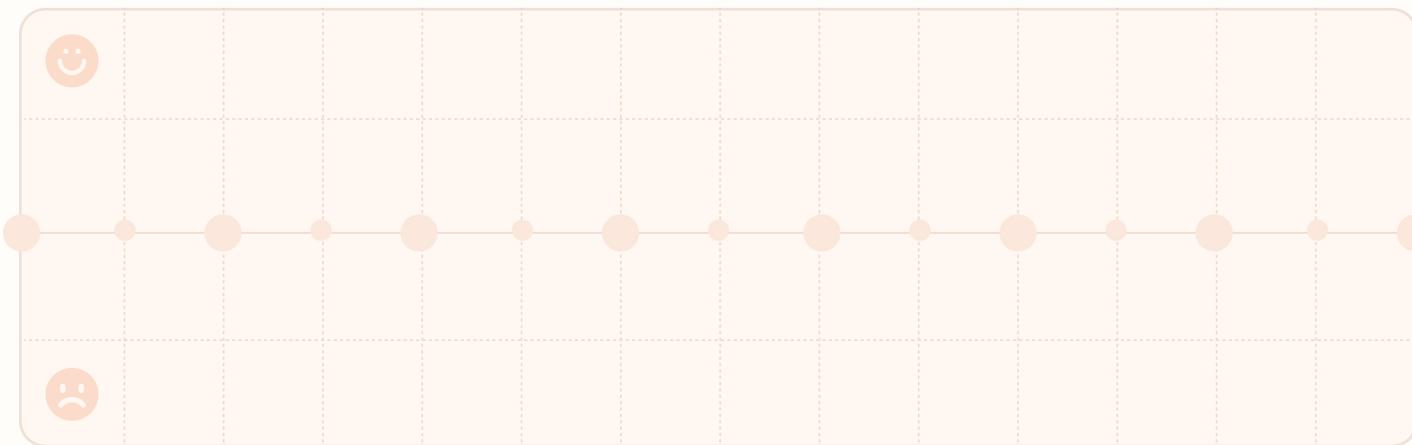
LIGHT HOUSE  
Healing Studio

每一种情绪都是内心向你传递的信息，无论是喜悦、愤怒、悲伤，还是不安，它们都值得被看见和理解。这一页将帮助你温柔地倾听自己的情绪，觉察它的来源、变化与深层的需求。

## 今日情绪



- |      |      |      |       |         |         |         |
|------|------|------|-------|---------|---------|---------|
| ● 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 | ● _____ | ● _____ | ● _____ |



## 情绪溯源

我感到

因为

背后的原因是

我接纳这样的自己，同时我可以…

目录

情绪健康

个人成长

正念觉察

笔记模板



## 情绪追踪

无论今天是喜悦、焦虑还是平静，每一种情绪都值得被看见和接纳。

LIGHT HOUSE  
Healing Studio

目录

情绪健康

个人成长

正念觉察

笔记模板

DATE:



DATE:



DATE:



DATE:



DATE:



DATE:



DATE:



DATE:



DATE:





## 焦虑管理

DATE: \_\_\_\_\_

LIGHT HOUSE  
Healing Studio

目录

情绪健康

个人成长

正念觉察

笔记模板

请用简单的几句话，描述最近最让你感到焦虑的那件事。它可能像一片乌云，但说出来就是透进第一缕阳光。

（This section contains four horizontal lines for writing. The background color is light orange, and the lines are thin black lines. There is a small vertical shadow on the right side of the form.）

除此以外，还有其他事情使你感到焦虑吗？静静地回想一下，把它们都写在下面吧~

（This section contains six horizontal lines for writing. Each line has a small brown dot at its left end. The background color is light orange, and the lines are thin black lines. There is a small vertical shadow on the right side of the form.）

这些选项中，有哪些悄悄牵动了你的焦虑？可以多选，也可以补充你的答案。

<input type="checkbox"/> 学习	<input type="checkbox"/> 工作	<input type="checkbox"/> 原生家庭	<input type="checkbox"/> 身体
<input type="checkbox"/> 情绪	<input type="checkbox"/> 经济压力	<input type="checkbox"/> 子女	<input type="checkbox"/> 恋爱
<input type="checkbox"/> 朋友	<input type="checkbox"/> 未来选择	<input type="checkbox"/> 环境	<input type="checkbox"/> 自我
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

（This section contains four rows of four items each, each item in a rounded rectangular box. The first three rows have four items per row, and the last row has three items. The boxes are light orange with black outlines. There is a small vertical shadow on the right side of the form.）

在这些焦虑的背后，或许藏着未被满足的期待或渴望。你觉得自己真正需要的是什么呢？

（A large rectangular area with a dotted grid pattern, designed for writing or drawing. It has a light orange background and a thin black dotted grid. There is a small vertical shadow on the right side of the form.）



# 焦虑应对

DATE: \_\_\_\_\_

LIGHT HOUSE  
Healing Studio

目  
录

情绪  
健康

个人  
成长

正念  
觉察

笔记  
模板

当我感到焦虑时,我的变化:

我的身体感到.....

我的大脑想到.....

我会做出这些事.....

我可以这样来缓解焦虑:

做一个深呼吸

对自己说一些积极的话语

做一段15分钟的冥想,  
或者睡一会儿

和其他人分享我的感受

写情绪觉察日记

收拾房间

什么也不干, 放空自己

列一个计划

到公园散步半小时

与小动物相处

我想对当下状态的自己说:

---

---

---

# 快乐配方

每个人的快乐配方都是独一无二的。请收集那些让你感到快乐的元素，填满下面的这些烧杯吧。无论是人、事、物，还是一份小小的仪式感都可以，看看属于你的快乐配方是什么！



## 幸福密码地图

幸福不是某个遥不可及的终点，而是藏在日常生活的细节里。当你停下来观察自己的情绪、能量和日常体验，你就能找到属于自己的“幸福密码”。

过去几个月，我最常出现的情绪是？



哪些时刻或活动让我感到最有活力和动力？哪些事情会让我感到疲惫？

情绪健康

个人成长

正念觉察

笔记模板

我的情绪波动通常与哪些外部因素或内心想法相关？

我身体哪些部分的健康需要特别关注？

有哪些人或事物让我心怀感激？

我应当对哪些事情投入更多精力？

# 幸福密码地图

幸福不是某个遥不可及的终点，而是藏在日常生活的细节里。当你停下来观察自己的情绪、能量和日常体验，你就能找到属于自己的“幸福密码”。

我在哪些事情上投入了大量时间或精力？我希望未来继续如此吗？

哪些人或社交场合会让我感到有压力或消耗？哪些让我感到轻松自在？

生活中的哪些事物总是会给我带来小小的幸福？

我有哪些优点或特点？请尝试用尽可能多的词来描述自己

我理想的生活状态是怎样的？哪些小改变能让我更接近它？



# 情绪轮

DATE: \_\_\_\_\_

LIGHT HOUSE  
Healing Studio

目录

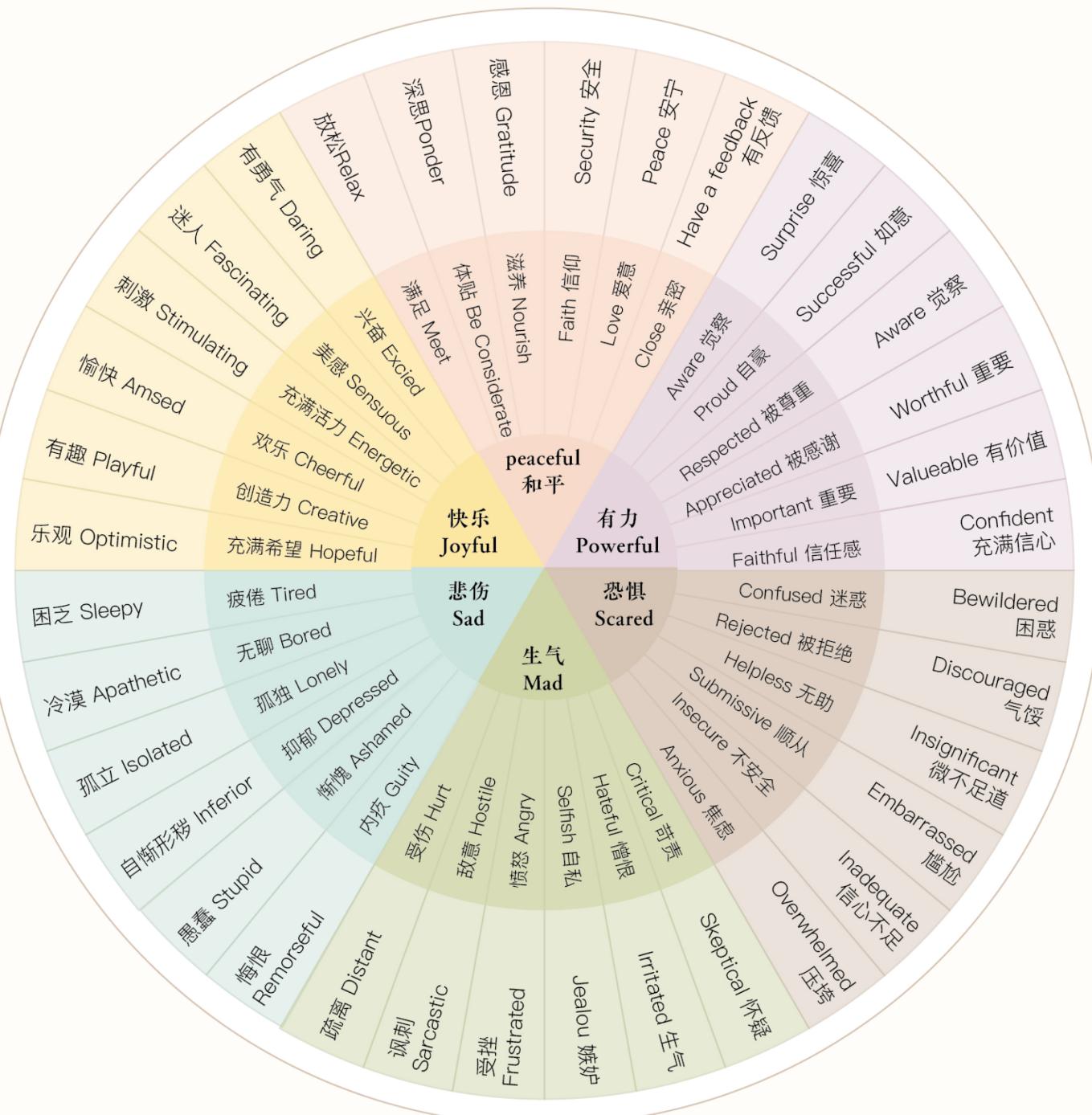
情绪健康

个人成长

正念觉察

笔记模板

情绪轮盘将核心情绪扩展为多层次的具体词汇，当我们的感受比较模糊时，可以用情绪论盘来帮助我们精准识别和命名内在的复杂情绪，提升对情绪的感知能力。





# 箭头向下技术

DATE: \_\_\_\_\_

LIGHT HOUSE  
Healing Studio

目  
录

情  
绪  
健  
康

个  
人  
成  
长

正  
念  
觉  
察

笔  
记  
模  
板

很多时候，我们的情绪反应看起来和事件本身有关，但其实真正让我们焦虑、愤怒、伤心的，是对事件的“解释”和信念。箭头向下技术就像一把心理的“剥壳刀”，一层层剥开这些想法，看到情绪背后的信念系统。

今天我经历了什么，让我的情绪起伏？

对我来说，这意味着什么？

如果真的是我想的那样，那这又意味着什么？

再往下呢？如果这也是真的，那又代表什么？

这个想法绝对真实吗？我想对这个想法说什么？我还可以选择别的角度看待它吗？（可参考“非理性信念”内容）



# 情绪调节过程模型

DATE: \_\_\_\_\_

LIGHT HOUSE  
Healing Studio

目  
录

情  
绪  
健  
康

个  
人  
成  
长

正  
念  
觉  
察

笔  
记  
模  
板

情境选择 / 修正

注意分配

认知改变

反应调整

在情境选择阶段，我可以这样做来主动选择或避免会引发特定情绪的环境、场合。

(比如感到焦虑时，提前离开让你压力巨大的社交聚会)

在情境修正阶段，当无法完全避开某个情境时，我可以这样做来努力改变它，以降低其情绪影响力。

(比如与伴侣争吵时，建议“我们暂停一下，喝杯水再谈”，面对繁重任务时，将其拆解成小步骤)

在注意分配阶段，我可以这样做来主动引导自己的注意力，从而影响情绪。

(比如感到紧张时，通过深呼吸或冥想将注意力从焦虑源转移到身体感受)

在认知改变阶段，我可以这样做来重新评估情境的意义来改变其情绪影响。

(比如将一次公开演讲的“威胁”重新定义为“一次分享观点的机会”)

在反应调整阶段，情绪已经产生后，我可以这样做来直接影响其生理或行为表达。

(比如感到紧张时，通过深呼吸或冥想将注意力从焦虑源转移到身体感受)