5 Minute Journal

日付
/

今日感謝していること

- [ ]
- [ ]
- [ ]

今日を素晴らしくするためにできること

- [ ]
- [ ]
- [ ]

アファメーション

今日達成できた素晴らしいこと

- [ ]
- [ ]
- [ ]

今日をもっと良くするためにできたこと

- [ ]
- [ ]