



2026年ご自愛ジャーナル



このページは、

年末年始の静かな時間に、

2026年へ向かうための「ご自愛ジャーナル」です。

正解を書かなくていい。

書けるところだけ、ゆっくり向き合ってみてください。

このジャーナルの使い方

- ・ 全部書かなくて大丈夫
- ・ 順番通りじゃなくていい
- ・ 答えが出なくてもOK
- ・ 途中でやめてもOK

今のあなたに引かかる問いだけ、選んでみてください。

ご自愛ラボ ♡ goji-ai.jp



2026年ご自愛ジャーナル



1. 2026年のわたしは、どんな状態・気持ちで毎日を過ごしていきたい？
2. 2026年のわたしが「これがあって幸せ」と感じているものは？
3. 今より少しだけ、手放していきたいものやことは何？
4. 2026年のわたしが、自然に続けていそうな習慣は？
5. これからの時間を、誰と・何に使ってきたい？
6. 2026年のわたしが「やってよかった」と思っていそうな、小さな挑戦は？
7. 2026年のわたしは、どんなふうに分を落ち着かせている？
8. 今のわたしが、すでに持っている強みは何？
9. 2026年のわたしが、いちばん大切にしている価値観は何だと思ふ？
10. 2026年のわたしに、今のわたしから贈る言葉は？

ご自愛ラボ ♡ goji-ai.jp