

---



# 확언 저널

---



30일 가이드 저널



일일 기록

LoomJournals로 제작됨

---

# 이 저널 사용 방법

---

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

내가 이것을 믿는 이유 (당신의 삶에서 이 확언을 뒷받침하는 근거는 무엇인가요? 구체적인 순간이나 자질을 나열하세요)

시각화 (성공을 생생하게 상상해 보세요 — 이미 이루어진 것처럼 묘사해 보세요)

오늘의 근거 (오늘 확언을 뒷받침하는 일이 있었나요? 작은 순간도 중요합니다)

의심 내려놓기 (오늘 떠오른 의심이나 제한적 믿음을 이름 붙여보세요 — 이름을 붙이면 그 영향력이 약해집니다)

오늘 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)