

---



# 이별 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: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확언 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확언 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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

날짜: \_\_\_\_\_

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

자기 사랑 선언 (오늘 자신에 대해 감사하게 여기는 한 가지)

경계 (설정하거나 유지하고 있는 건강한 경계)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

미래 비전 (지금 당신의 이상적인 미래는 어떤 모습인가요?)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

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