불릿 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 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)

날짜: _____

오늘의 집중 (한 문장으로 — 오늘 가장 중요한 것은?)

우선순위 (상위 3가지 할 일. 오늘 딱 세 가지만 할 수 있다면 — 어떤 것들인가요?)

할 일 (• 할 일, ○ 일정, — 메모 형식으로. 완료된 것은 줄을 그어 지우세요)

사건 (회의, 약속, 시간이 정해진 활동)

감사 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 구체적으로 적어보세요)

메모 (아이디어, 생각, 관찰 — 기억할 만한 모든 것)