

감정 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: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)

날짜: _____

오늘 느낀 감정 (감정의 이름을 붙이세요 — 분노, 기쁨, 슬픔, 평화...)

신체 감각 (이것을 생각할 때 어떤 신체적 감각이 느껴지나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

감정의 교훈 (이 감정이 당신의 가치, 필요, 또는 경계에 대해 무엇을 드러냈나요? 모든 감정에는 들을 만한 메시지가 담겨 있습니다)

감정에 대한 감사 (어려운 감정도 의미가 있어요 — 오늘 느낀 감정 덕분에 무엇에 감사하나요?)