

# 가족 저널

30일 가이드 저널

Hybrid

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: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

날짜: \_\_\_\_\_

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께하는 시간:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감사한 순간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

가족의 순간 (오늘의 특별한 순간 — 따뜻하거나, 웃기거나, 의미 있는 — 사라지기 전에 담아주세요)

가족 활동 (오늘 함께 무엇을 했나요? 짧은 산책이나 함께한 저녁 식사도 충분해요)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)