


5분 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 감사한 것 (오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요)

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)

날짜: _____

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

오늘 나의 목표 (오늘 이루고 싶은 한 가지 의미 있는 것)

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

가장 좋은 순간 (오늘 하루 중 가장 좋았던 순간이나 하이라이트는 무엇인가요?)

내일을 더 좋게 만들 것 (내일을 오늘보다 더 좋게 만들 한 가지)