

용서 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: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)

날짜: _____

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

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

공감적 시각 (상대가 왜 그렇게 행동했는지 이해하려 노력해 보세요 — 상처를 정당화하지 않으면서)

내려놓을 것 (더 이상 도움이 되지 않는 것은 무엇인가요? 여기서 내려놓으세요)

자기 용서 (스스로를 용서해야 할 부분이 있나요?)

내려놓음 선언 (완성해 보세요: 나는 의식적으로 ...을 내려놓고 ...로부터 자유로워지기로 합니다)