

목표 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: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠습니까?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠습니까?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠습니까?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠습니까?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠습니까?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠습니까?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠습니까?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠습니까?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠습니까?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠습니까?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠습니까?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

날짜: _____

목표 진행률:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠습니까?)
