

감사 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 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)

날짜: _____

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

오늘을 멋지게 (오늘을 성공으로 만들 행동이나 사건 3가지)

오늘의 확인 (자신에 대해 믿는 긍정적인 말)

놀라운 것들 (작은 것도 좋아요 — 맛있는 커피, 따뜻한 말 한마디, 조용한 순간)

개선점 (자기비판이 아닌 성장을 향한 작은 생각 하나)