

배움 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)

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸었나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: _____

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

결과 (결과적으로 실제로 어떻게 됐나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

다르게 할 부분 (돌이켜보면, 무엇을 바꾸겠나요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)