

---



# 정신 건강 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: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

---

---

---

---

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

---

---

---

---

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

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

날짜: \_\_\_\_\_

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (오늘 무슨 일이 있었나요? 어떤 생각과 감정이 함께했나요? 무엇이 도움이 되었나요?)

---

---

---

---

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

---

---

---

---

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---