


마음챙김 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: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)

날짜: _____

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

현재 순간 인식 (지금 이 순간을 있는 그대로 묘사하세요 — 판단 없이, 오직 관찰만)

바디 스캔 관찰 (머리부터 발끝까지 — 긴장이 느껴지는 곳은 어디인가요?)

감각 인식 (지금 이 순간 무엇이 보이고, 들리고, 느껴지고, 냄새나고, 맛이 느껴지나요?)

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

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

자기 연민 메모 (친구에게 하듯 따뜻하고 친절하게 자신에게 말해 보세요)