


달 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: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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

날짜: _____

달의 위상: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



달 성찰 (오늘의 달 위상이 지금 당신의 삶과 어떻게 공명하나요?)

의도 (오늘 무엇을 이루고 싶거나 집중하고 싶나요? 명확하고 구체적으로 적어보세요)

의식 (오늘 실천한 달 의식 — 저널링, 명상, 양초, 크리스탈...)

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