


아침 루틴 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: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확언 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기상 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

아침 에너지:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기상 시 기분:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

운동:

명상:

건강한 아침 식사:

물 섭취량 (잔):

아침 감사 (이 아침 감사한 것 세 가지를 구체적으로 적어보세요)

아침 확인 (하루의 분위기를 잡아줄 긍정적인 '나는...' 문장을 써보세요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)