


동기부여 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: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)

날짜: _____

중요한 이유 (이 목표가 당신에게 깊이 중요한 이유는 무엇인가요? 핵심 목적과 연결해 보세요)

오늘의 목표 (오늘 가장 중요하게 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?)

실천 단계 (오늘 목표를 향해 취할 수 있는 구체적인 단계)

장애물 (어떤 장애물에 직면했거나 예상되나요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

모멘텀 점검 (1~10 척도에서 지금 목표를 향한 추진력이 얼마나 느껴지나요?)

보상 (진전에 대해 어떻게 스스로에게 보상할 건가요?)