

---



# 하루 한 줄 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: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떤가요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떤가요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담는 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떤가요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담는 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떤가요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담는 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떤가요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담는 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떤가요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담는 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떤가요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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

날짜: \_\_\_\_\_

한 줄 요약 (오늘이 헤드라인이라면 — 어떤 제목이 될까요? 이 하루를 담은 한 문장)

기분 (1-10) (지금 기분이 어떨까요? 한 단어 또는 문구로)

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