


육아 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: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

인내 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소중한 시간:

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

자랑스러운 순간 (오늘 가족 중 누군가가 한 일 중 자랑스러웠던 것은? 크든 작든 상관없어요)

행동 메모 (힘든 행동이 있었나요? 무엇이 도움이 됐고, 무엇이 안 됐나요?)

아이에 대한 감사 (오늘 아이가 미소 짓게 하거나 감사하게 한 것은 무엇인가요?)