


개인 성장 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: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가요, 고정형인가요? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가요, 고정형인가요? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가요, 고정형인가요? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가요, 고정형인가요? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가요, 고정형인가요? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가요, 고정형인가요? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가요, 고정형인가요? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가, 고정형인가? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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

날짜: _____

오늘의 의도 (오늘 집중하거나 이루거나 구현하려는 한 가지는 무엇인가요?)

마인드셋 점검 (성장형인가요, 고정형인가요? 오늘 어려움에 어떻게 접근했나요?)

안전지대 벗어나기 (두렵거나 불편했지만 시도한 것은 무엇인가요?)

개발 중인 역량 (현재 적극적으로 개발하고 있는 역량은 무엇인가요?)

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

마주한 장애물 (오늘 어떤 도전이나 장애물을 만났나요? 어떻게 대응했나요?)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

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