

---



# 긍정적 사고 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 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끌 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)

날짜: \_\_\_\_\_

오늘의 긍정적인 순간 (아무리 작더라도 오늘 하루 가장 좋았던 부분)

은빛 희망 (모든 어려움에는 선물이 숨어 있습니다 — 오늘의 어려움 속에 숨겨진 이점이나 교훈은 무엇인가요?)

긍정적 재구성 (부정적인 사건 하나를 배움의 기회로 바꿔보세요)

친절한 행동 (당신이 베풀거나 받은 친절한 행동)

오늘 발견한 기쁨 (오늘 발견한 작은 기쁨, 아름다움, 또는 즐거운 순간)

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

내일의 다짐 (내일을 이끄는 하나의 다짐이나 집중 사항은 무엇인가요?)