

---



# 명언 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: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

날짜: \_\_\_\_\_

인용구 (마음에 와닿은 정확한 문구를 적으세요 — 정확성이 원래의 생각을 존중합니다)

저자 (누가 말하거나 썼나요? 알고 있다면 전체 이름을)

출처 (책, 연설, 영화, 노래 — 어디서 찾았나요?)

공감하는 이유 (이 문구가 지금 당신에게 개인적으로 와닿는 이유는 무엇인가요?)

적용 방법 (오늘 또는 이번 주에 이 지혜를 실천할 수 있는 한 가지 구체적인 방법)

오늘의 성찰 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)