


성찰 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 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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

날짜: _____

오늘의 하이라이트 (오늘을 살아갈 가치 있게 만든 순간)

오늘 배운 교훈 (다음번에는 어떻게 다르게 하시겠어요?)

개선할 점 (잘 된 것은 무엇인가요? 더 나아질 수 있는 것은?)

오늘 감사한 것 (오늘 감사하게 느끼는 사람, 순간, 또는 작은 것들)

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