


자기 연민 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: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확인 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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

날짜: _____

마음챙김 순간 (잠시 멈추고 살펴보세요 — 지금 이 순간 어떤 생각, 감정, 또는 감각이 있나요? 판단 없이)

인류 공통성 (이런 감정을 느끼는 사람이 또 있을까요? 당신만 이런 게 아닙니다)

나 자신에게 베푸는 친절 (같은 상황에 있는 친구에게 뭐라고 말하겠어요?)

자기 친절 편지 (따뜻함, 이해, 격려로 — 배려하는 친구처럼 자신에게 몇 줄을 써 보세요)

오늘의 확언 (이미 사실인 것처럼 현재 시제로 긍정적인 문장을 써보세요 — 예: '나는 자신감 있고 유능하다')

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