


자존감 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 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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: _____

오늘의 성취 (오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요)

나의 긍정적인 자질 (자신에 대해 진심으로 좋아하는 점들을 나열하세요 — 기술, 성격, 다른 사람들이 높이 평가하는 것들)

오늘 발휘한 강점 (오늘 어떤 개인적 강점을 발휘했나요?)

부정적 생각 재구성 (자기 비판적인 생각을 포착해 친절하게 다시 써보세요)

나 자신에게 친절했던 방법 (오늘 자신에게 배려, 인내 또는 연민을 보인 방법은 무엇인가요?)

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)