

치료 저널

30일 가이드 저널

Hybrid

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: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

날짜: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

오늘의 성찰 (오늘 무엇이 떠올랐나요? 생각, 감정, 패턴)

상황 (이 교훈으로 이어진 상황, 결정, 또는 사건을 간략히 설명하세요)

자동적 사고 (스트레스 순간에 자동으로 떠오른 생각은 무엇인가요? 비합리적으로 보여도 있는 그대로 써보세요)

인지 재구성 (부정적인 생각 하나를 골라 더 균형 잡히고 근거 있는 방식으로 다시 써보세요. 지혜로운 친구라면 뭐라고 할까요?)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)