



저녁 저널링 질문

잠들기 전 몇 분: 하루를 돌아보고, 감정에 이름을 붙이고, 작은 성취를 알아차리고, 내일 일은 내려놓고, 차분하게 마무리하세요.

하루 돌아보기

하루를 내려놓기 전에 말로 정리해 보세요.

- 1 오늘 있었던 일을 세 문장으로 말해 보면?
- 2 오늘 가장 신경을 많이 쓴 일은 무엇이었나요?
- 3 오늘 나를 놀라게 한 건 무엇이었나요?
- 4 오늘 가장 힘들었던 순간은 언제였나요?
- 5 오늘 가장 좋았던 순간은 언제였나요?
- 6 오늘 하루에 제목을 붙인다면 뭐라고 할까요?
- 7 오늘 시간을 들이길 잘했다 싶은 일은 뭔가요?
- 8 평소엔 놓치는데 오늘은 알아차린 게 있나요?

감정

아직 남아 있는 감정에 이름을 붙여 보세요. 감정 바퀴를 쓰면 단어를 찾기 쉬워요.

- 9 지금 기분을 한 단어로 말하면?
- 10 오늘 가장 자주 찾아온 감정은 무엇이었나요?
- 11 오늘 일 중에 아직 마음에 걸리는 건 뭔가요?
- 12 오늘 나에게 힘을 준 것과 빼앗은 것은 각각 무엇이었나요?
- 13 오늘 언제 가장 나타났나요?
- 14 내일은 무엇이 더 필요할까요?
- 15 친구가 나와 똑같은 하루를 보냈다면 뭐라고 말해 줄까요?
- 16 오늘 일 중에 나를 너그러게 봐줄 수 있는 건 뭔가요?

작은 성취

바쁜 날엔 놓치기 쉬워요.

- 17 오늘 끝낸 일 하나는 뭔가요?
- 18 오늘 한 일 중에 미래의 내가 고마워할 건 뭔가요?
- 19 느리더라도 조금씩 나아지고 있는 건 뭔가요?
- 20 1년 전의 나보다 더 잘 대처한 일은 뭔가요?
- 21 오늘 누군가에게 한 친절한 일은 뭔가요?
- 22 오늘 거절한 일은 뭐였고, 왜 거절하길 잘했나요?
- 23 오늘 내린 좋은 결정은 무엇이었나요?
- 24 아무리 작아도, 오늘 뿌듯했던 건 뭔가요?

내일 일 내려놓기

내일 일은 적어 두고 아침에 다시 보면 돼요.

- 25 내일 기억하고 싶은 세 가지는 뭔가요?
- 26 내일 일 중에 걱정되는 건 뭐고, 그 걱정을 덜어 줄 작은 한 걸음은 뭘까요?
- 27 이번 주 후반으로 미뤄도 되는 일은 뭔가요?
- 28 내일을 좋은 하루로 느끼게 해 줄 건 뭘까요?
- 29 내일은 무엇을 다르게 해 보고 싶나요?
- 30 내일 연락하고 싶은 사람은 누구인가요?
- 31 내일 아침에 가장 먼저 할 일은 뭔가요?
- 32 잠들기 전에 내려놓을 수 있는 건 뭔가요?

마무리

차분한 질문 하나로 하루를 닫아 보세요.

33 오늘 밤 고마운 건 뭔가요?

34 기대되는 일 하나는 뭔가요?

35 지금 위안이 되는 소리, 냄새, 감촉은 뭔가요?

36 오늘 밤 꼭 쉬는 데 도움이 될 건 뭘까요?

37 예상 밖으로 오늘 잘된 일은 뭔가요?

38 오늘 하루를 한 문장으로 마무리한다면?

39 잠들기 전 나에게 다정한 일은 뭘까요?

40 오늘 하루 중에 기억하고 싶은 건 뭔가요?