



감사일기 질문

질문 하나를 골라 몇 문장으로, 또는 소리 내어 답해 보세요. 구체적으로 쓸수록 오래 남아요.

작은 일상

별일 없던 날에 좋아요.

- 1 오늘 잘 풀린 작은 일 하나는 뭔가요?
- 2 오늘 먹고 마시고 맡은 것 중에 좋았던 건 뭔가요?
- 3 잠깐이라도 나를 미소 짓게 한 건 뭐였나요?
- 4 집에 있어서 다행인 물건은 뭔가요?
- 5 일상 루틴 중에 남몰래 좋아하는 부분은 뭔가요?
- 6 오늘 가장 좋았던 1분은 언제였나요?
- 7 듣고 있으면 고마운 마음이 드는 소리는 뭔가요?
- 8 돈 들지 않고 오늘을 더 낮게 만든 건 뭐였나요?

사람

삶을 조금 더 편하게 해 주는 사람들을 알아차리기 좋아요.

- 9 오늘 내 하루를 조금 더 수월하게 해 준 사람은 누구이고, 어떻게 그랬나요?
- 10 곁에 있으면 온전히 나다울 수 있는 사람은 누구인가요?
- 11 최근에 누군가 나에게 해 준 친절은 어떤 건가요?
- 12 지금도 써먹고 있는 걸 가르쳐 준 사람은 누구인가요?
- 13 고맙다고 말하고 싶은 사람은 누구이고, 뭐라고 말할까요?
- 14 이어 오길 잘했다 싶은 우정은 무엇인가요?
- 15 이번 주에 나를 웃게 한 사람은 누구인가요?
- 16 내가 나를 믿기 전에 나를 믿어 준 사람은 누구인가요?

나 자신

받은 것뿐 아니라 내가 건네는 것도 알아차려 보세요.

- 17 오늘 내 몸이 나를 위해 해 준 일은 뭔가요?
- 18 1년 전보다 더 잘하게 된 건 뭔가요?
- 19 내가 한 선택 중에 잘했다 싶은 건 뭔가요?
- 20 조용히 나를 돕고 있는 습관은 뭔가요?
- 21 최근에 잘 대처한 일은 뭔가요?
- 22 내 성격 중에 마음에 드는 부분은 뭔가요?
- 23 이번 주에 언제 나 자신을 챙겼나요?
- 24 사람들이 자주 말해 주는 내 장점은 뭔가요?

힘든 날

감사가 멀게 느껴지는 날에 좋아요. 작고 솔직하게 써 보세요.

- 25 조금이라도 오늘을 버티게 도와준 건 뭐였나요?
- 26 오늘 잘못되지 않은 일 하나는 뭔가요?
- 27 힘들 때 곁에 있어 준 사람이나 힘이 된 것은 무엇인가요?
- 28 원치 않던 배움이라도, 오늘 배운 게 있다면 뭔가요?
- 29 오늘 밤 기대되는 작은 위안은 뭔가요?
- 30 지금은 내려놓아도 되는 것 하나는 뭔가요?
- 31 예전의 힘들었던 시기보다 쉬워진 건 뭔가요?
- 32 여전히 기댈 수 있는 작은 것은 뭔가요?

앞날

희망적인 마음으로 마무리하기 좋아요.

33 이번 주에 기대되는 일은 뭔가요?

34 지금 놓치고 있을지 모르는 기회는 뭔가요?

35 요즘 궁금한 건 뭔가요?

36 내일을 좋은 하루로 만들어 줄 건 뭘까요?

37 다시 가 보고 싶은 곳은 어디이고, 왜 그런가요?

38 앞으로의 계획 중에 세울 수 있어서 고마운 건 뭔가요?

39 요즘 배우고 있어서 기쁜 건 뭔가요?

40 지금 이 시기의 어떤 점을 기억하고 싶나요?