5분 저널

날짜 _____

☼ 아침

감사한 일

1. _____
2. _____
3. _____

오늘을 멋진 날로 만들려면?

1. _____
2. _____
3. _____

확언

_____

_____

☾ 저녁

오늘 있었던 멋진 일 세 가지

1. _____
2. _____
3. _____

오늘을 더 좋은 날로 만들려면 무엇을 할 수 있었을까요?

_____

_____