CAREOPS MAEUMI

오늘의 감정일기

오늘 마음에 남은 일 하나만 골라요. 칸을 다 채우지 않아도 돼요.

기록한 날짜: _____

1. 오늘 마음에 남은 일

언제, 어디서, 무슨 일이 있었는지 짧게 적어요.

2. 그때의 감정과 세기

가까운 감정 단어와 0~10 사이의 세기를 적어요.

3. 몸의 반응

어깨, 가슴, 배, 얼굴 등에서 느낀 것을 적어요.

4. 떠오른 생각

머릿속에 지나간 문장을 그대로 적어요. 사실이라고 확정하지 않아도 돼요.

5. 내가 바랐던 것

그 감정이 알려 주는 바람을 적어요.

6. 오늘 나에게 해 줄 일

작게 할 수 있는 돌봄이나 다음 행동을 적어요.

무료 웹 도구: https://careops.kr/tools/emotion-journal