

____ 월 ____ 일

월 화 수 목 금 토 일



오늘의 감정 스티커

💧 **감정 온도** 지금 마음은 몇 도?



지금 마음에 붙이는 이름

오늘의 한 줄

♥ **고마운 일 세 가지** THANKS

- 1
- 2
- 3

✅ **셀프케어 체크** SELF CARE

🥛 물



한 잔에 한 칸

🧘 **스트레칭**

☐ 했어요

동작 _____

☀️ **햇빛**

☐ 15분 걸기

☐ 창가에서 쉬기

🌙 **잠**

_____ 시에 잠

_____ 시간 잤어요

💬 **마음 메모**

.....

.....

.....

🌿 오늘의 마음 문장 · 통명스러운 말 속에서 '알아 달라'는 마음을 먼저 읽어 봐요.