

한 해 마음 달력

YEAR IN PIXELS

	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30		•										
31		•		•		•			•		•	

★ 나의 감정 사전 감정마다 색을 정해 동그라미에 칠해요

기쁨

설렘

평온

뿌듯

고마움

사랑

슬픔

화남

걱정

지침

용기

토닥토닥

버킷리스트

BUCKET LIST · 20



언제까지

이뤘어요

1		_____	☆
2		_____	☆
3		_____	☆
4		_____	☆
5		_____	☆
6		_____	☆
7		_____	☆
8		_____	☆
9		_____	☆
10		_____	☆
11		_____	☆
12		_____	☆
13		_____	☆
14		_____	☆
15		_____	☆
16		_____	☆
17		_____	☆
18		_____	☆
19		_____	☆
20		_____	☆

하나 이루면 별에 색칠! 작은 것부터 적어도 돼요.

미리 대응 카드

MY SHIELD CARD



싫은 일은 또 올 수 있어요. 미리 적어 두면 그 순간 한 걸음 물러설 수 있어요.

1

이럴 때 불쾌해져요

누가 · 언제 · 어떤 말이나 일

.....

.....

2

그때 내 몸과 마음의 신호

해당하는 것에 동그라미

얼굴이 뜨거워져요

말이 빨라져요

가슴이 답답해요

눈물이 나요

3

한 걸음 물러서기

먼저 할 것에 체크

☐

숨 세 번 크게

☐

물 한 모금

☐

잠깐 자리 뜨기

☐

열까지 세기

4

이렇게 말해 볼래요

「나를 주어로 — 탓하지 않고 바라는 것을

나는 _____ 할 때 _____

_____ 해서, _____ 해 주면 좋겠어.

5

끝나고 나를 토닥이는 법

좋아하는 것 · 기대고 싶은 사람

.....

.....



실제로 써 봤어요

날짜 _____

도움 된 만큼

○ ○ ○ ○ ○

다음엔 이렇게

.....

.....



저마다 사정이 있어요. 화가 날수록 한 걸음 물러서 보기.

1월

JANUARY

겨울 · 날씨는 직접 적어요



월

화

수

목

금

토

일

🎯 이달의 바람

.....

.....

.....

🎁 기대되는 날

.....

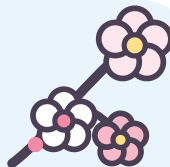
.....

.....

2월

FEBRUARY

겨울 · 날씨는 직접 적어요



월

화

수

목

금

토

일

🎯 이달의 바람

.....

.....

.....

🎁 기대되는 날

.....

.....

.....

3월

MARCH

봄 · 날씨는 직접 적어요



월

화

수

목

금

토

일

🎯 이달의 바람

.....

.....

.....

🎁 기대되는 날

.....

.....

.....

4월

APRIL

봄 · 날씨는 직접 적어요



월

화

수

목

금

토

일

🎯 이달의 바람

.....

.....

.....

🎁 기대되는 날

.....

.....

.....

5월

MAY

봄 · 날씨는 직접 적어요



월

화

수

목

금

토

일

🎯 이달의 바람

.....

.....

.....

🎁 기대되는 날

.....

.....

.....

6월

JUNE

여름 · 날씨는 직접 적어요



월

화

수

목

금

토

일

🎯 이달의 바람

.....

.....

.....

🎁 기대되는 날

.....

.....

.....

7월

JULY

여름 · 날씨는 직접 적어요



월

화

수

목

금

토

일

🎯 이달의 바람

.....

.....

.....

🎁 기대되는 날

.....

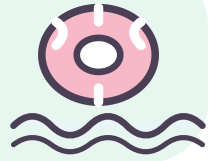
.....

.....

8월

AUGUST

여름 · 날씨는 직접 적어요



월

화

수

목

금

토

일

🎯 이달의 바람

.....

.....

.....

🎁 기대되는 날

.....

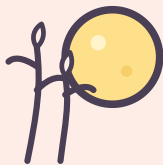
.....

.....

9월

SEPTEMBER

가을 · 날씨는 직접 적어요



월

화

수

목

금

토

일

🎯 이달의 바람

.....

.....

.....

🎁 기대되는 날

.....

.....

.....

10월

OCTOBER

가을 · 날씨는 직접 적어요



월

화

수

목

금

토

일

🎯 이달의 바람

.....

.....

.....

📅 기대되는 날

.....

.....

.....

11

월

NOVEMBER

가을 · 날씨는 직접 적어요



월

화

수

목

금

토

일

🎯 이달의 바람

.....

.....

.....

🎁 기대되는 날

.....

.....

.....

12 월

DECEMBER

겨울 · 날씨는 직접 적어요



월

화

수

목

금

토

일

🎯 이달의 바람

.....

.....

.....

🎁 기대되는 날

.....

.....

.....

이번 주

WEEKLY

____월 ____일 ~ ____월 ____일

월

MON



____ / ____

.....

.....

.....

.....

화

TUE



____ / ____

.....

.....

.....

.....

수

WED



____ / ____

.....

.....

.....

.....

목

THU



____ / ____

.....

.....

.....

.....

금

FRI



___ / ___

.....

.....

.....

.....

.....

토

SAT



___ / ___

.....

.....

.....

.....

.....

일

SUN



___ / ___

.....

.....

.....

.....

.....



이번 주 감정 흐름

점을 찍고 이어 보세요



.....



.....



.....



.....



.....

월

화

수

목

금

토

일



이번 주 잘한 일 하나

.....

.....

____ 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.

책 한 줄

BOOK LINE



날짜 _____ 책 제목 _____

지은이 _____ 쪽 _____ 좋았던 만큼



// 기억에 남는 한 줄

.....

.....

.....



💬 나의 느낌

.....

.....

.....

날짜 _____ 책 제목 _____

지은이 _____ 쪽 _____ 좋았던 만큼



// 기억에 남는 한 줄

.....

.....

.....



💬 나의 느낌

.....

.....

.....

한 달 돌아보기

MONTHLY REVIEW

월

이 달의 기쁨 Top 3

- 1
- 2
- 3

☁ 힘들었던 순간

.....

.....

.....

.....

✨ 나를 도와준 것

.....

.....

.....

.....

♡ 이 달 붙인 스티커 세기 가장 많은 감정은?

 기쁨 _____장	 슬픔 _____장	 평온 _____장	 부끄 _____장	 고마움 _____장	 사랑 _____장
 슬픔 _____장	 화남 _____장	 걱정 _____장	 지침 _____장	 용기 _____장	 토닥토닥 _____장

☆ 이 달 나에게 주는 점수



✉ 다음 달 나에게 한 마디

.....

.....



교환일기

EXCHANGE DIARY



내 이야기를 쓰고 다이어리째(또는 사진으로) 친구에게 건네요. 친구는 아래에 답글을 달아요.

내 이야기

보내는 사람 _____ 날짜 _____

스티커

오늘의 주제 _____

.....

.....

.....

.....

.....

.....



친구의 답글

답글 쓴 사람 _____ 날짜 _____

스티커

.....

.....

.....

.....

.....

.....

↳ 답글에 답글

다음 주제



감정 스티커 ①

조아·도담 표정 12종



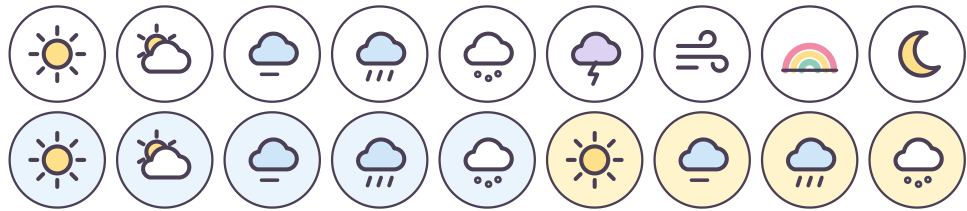
작은 스티커는 월간 달력 칸에

큰 스티커는 일간 동그라미에

감정 스티커 ②

날씨 · 기분 아이콘

☀ 날씨



♥ 기분 · 하루



💬 말풍선



😊 기분 5단계



✎ 이름표



📅 날짜 숫자 만년형 달력 칸에 붙여요

