

부정적 감정을
끊어 내는
52가지
생각 설계 기술

마음 새로고침 365

평온을 기다리지 말고
스스로 내게
찾아오게 만들라.

쓰기노트

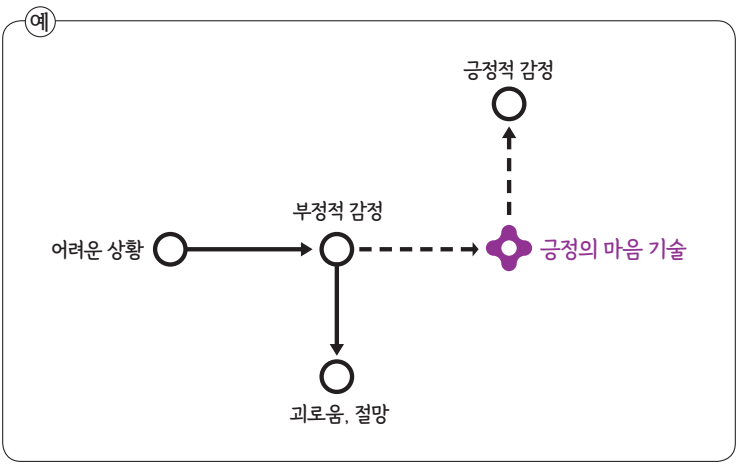


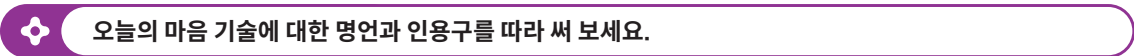
✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.





오늘의 마음 기술에 대한 명언과 인용구를 따라 써 보세요.

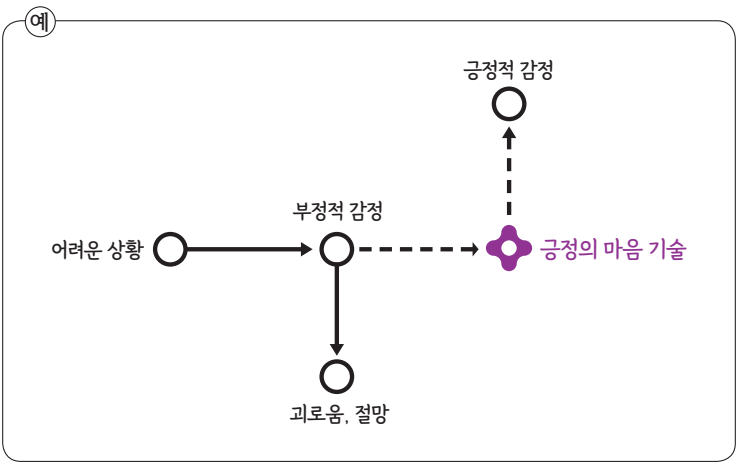
[illegible]

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



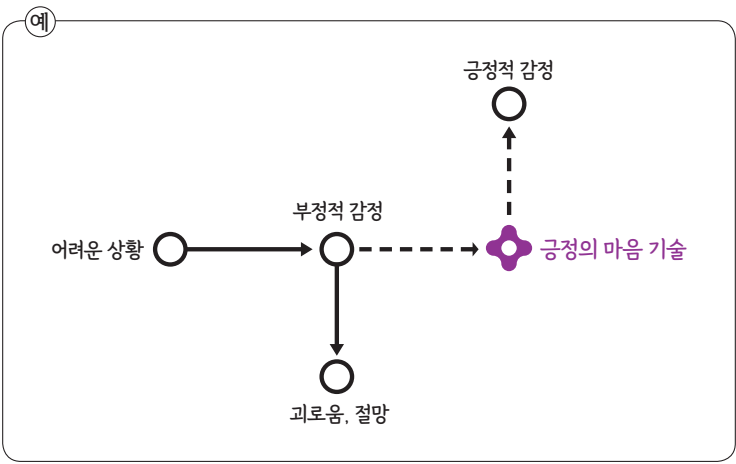
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



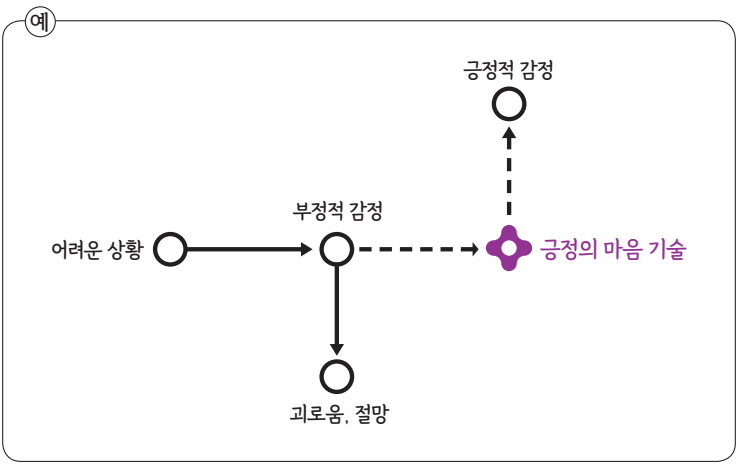
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



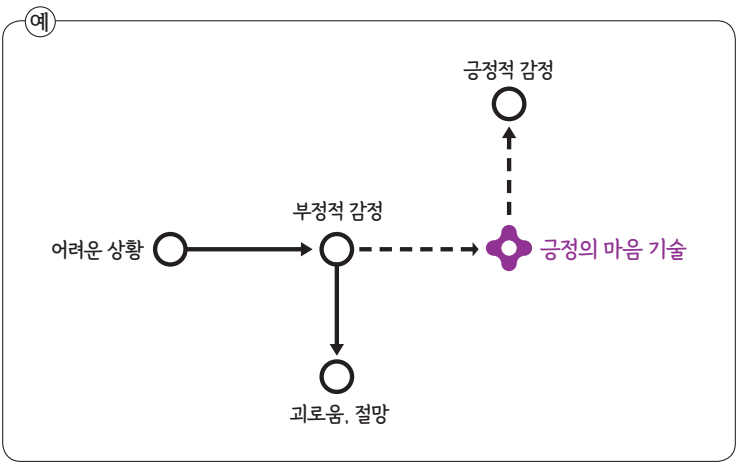
[illegible]

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



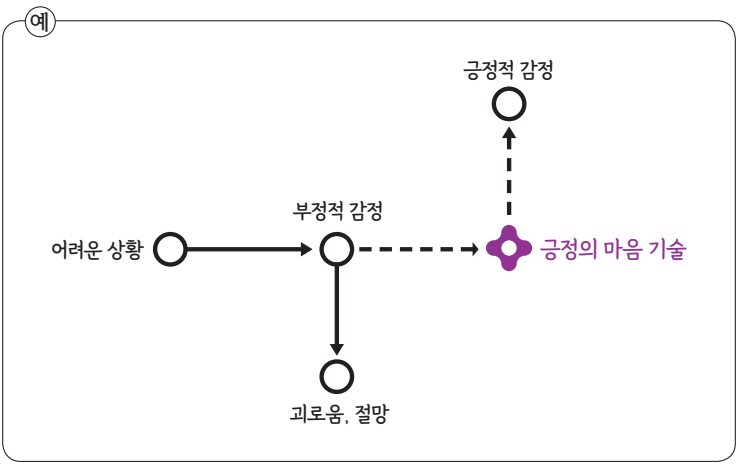
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.





오늘의 마음 기술에 대한 명언과 인용구를 따라 써 보세요.

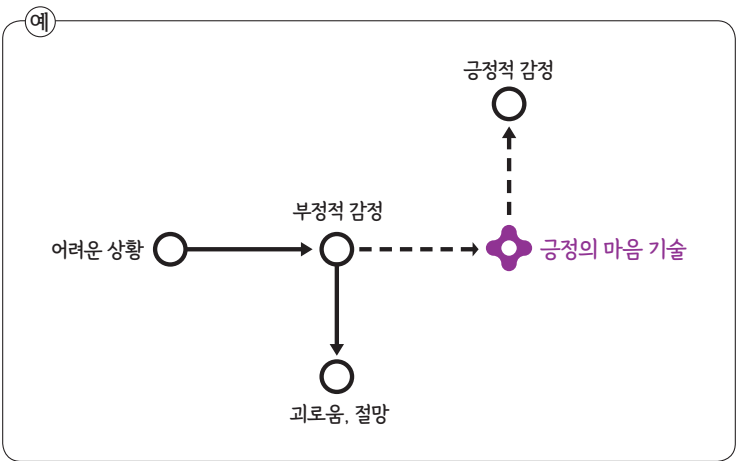
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



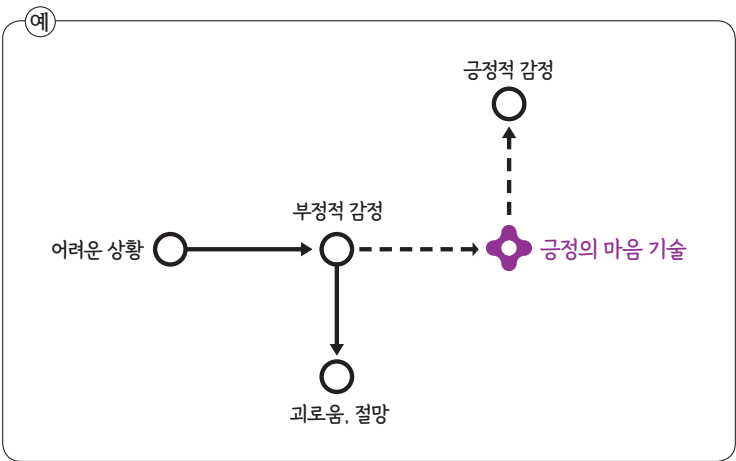
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.





오늘의 마음 기술에 대한 명언과 인용구를 따라 써 보세요.

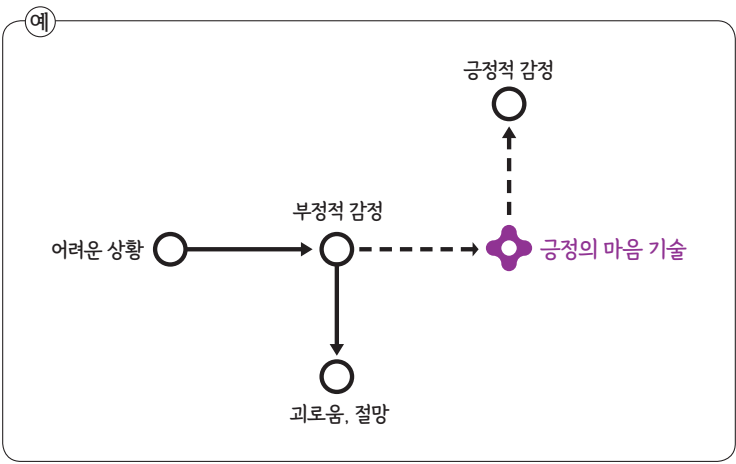
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

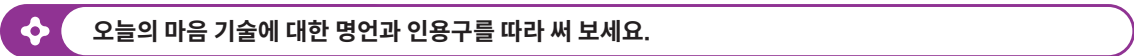
✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.





오늘의 마음 기술에 대한 명언과 인용구를 따라 써 보세요.

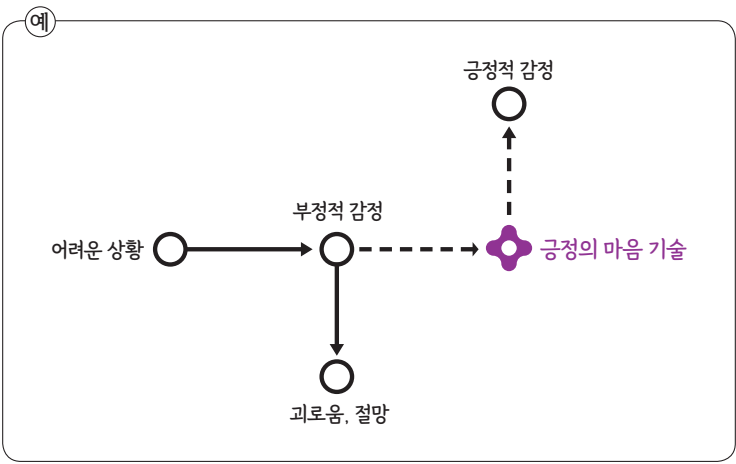
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

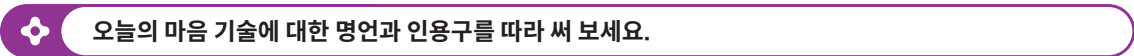
✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.





오늘의 마음 기술에 대한 명언과 인용구를 따라 써 보세요.

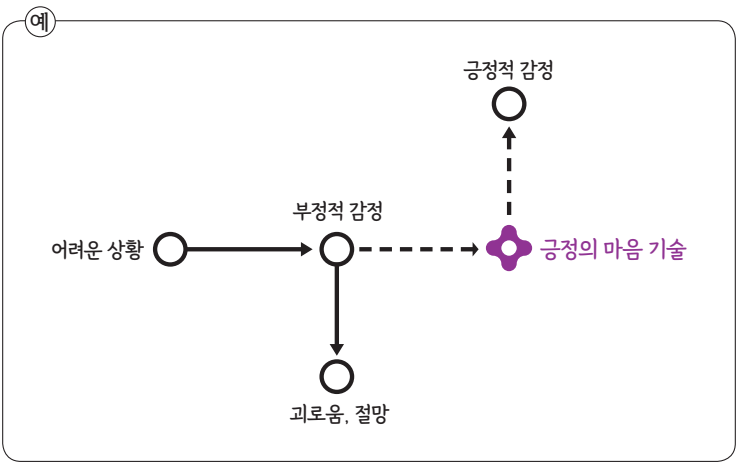
This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal purple lines across its entire width. The background is a solid off-white color, and there are no margins, text, or other markings present.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



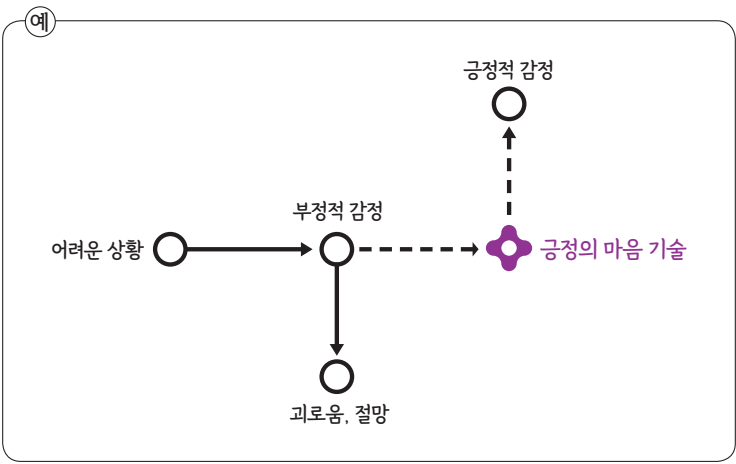
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



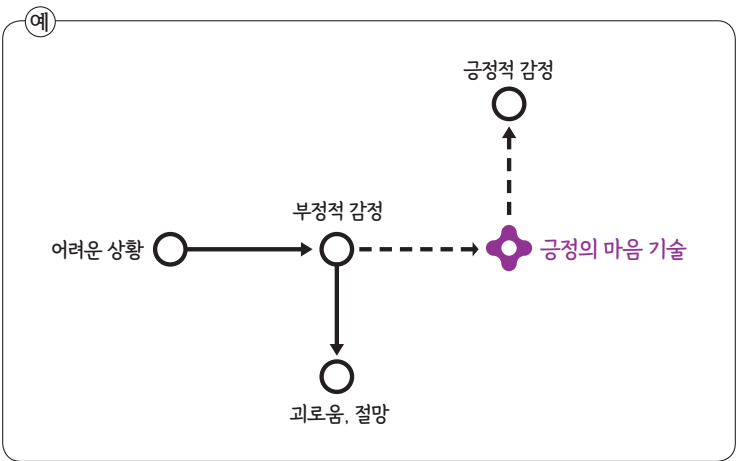
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



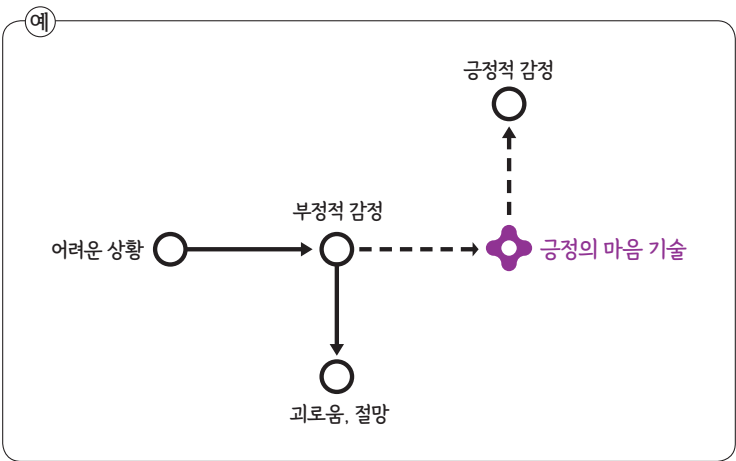
[illegible]

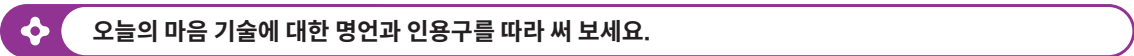
✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.





오늘의 마음 기술에 대한 명언과 인용구를 따라 써 보세요.

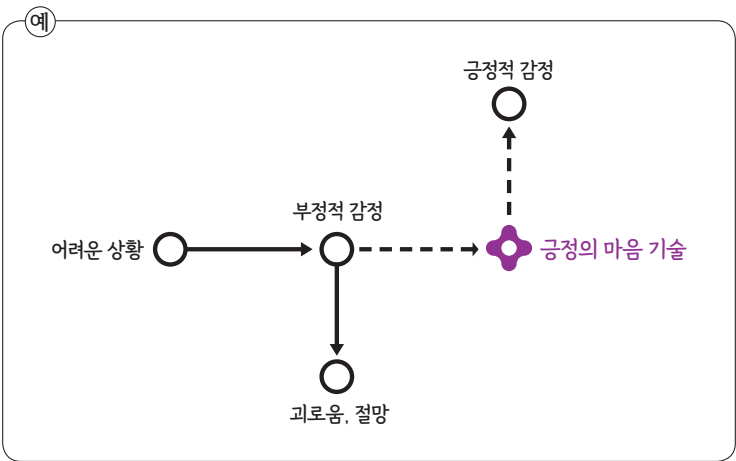
This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal purple lines across its entire width. The background is a solid off-white color, and there are no margins, text, or other markings present.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



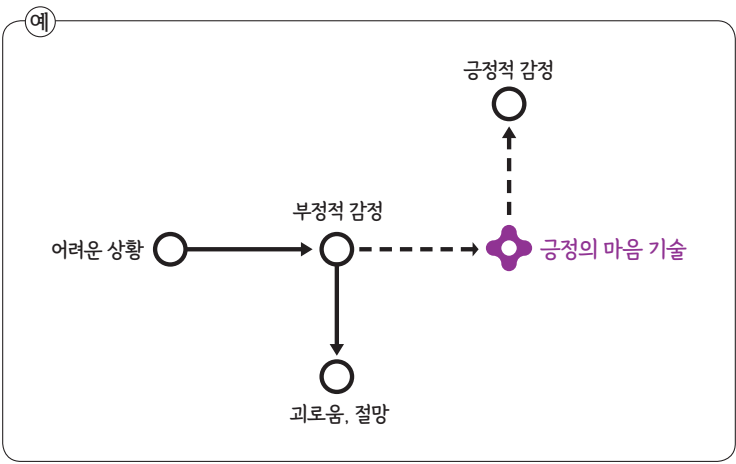
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



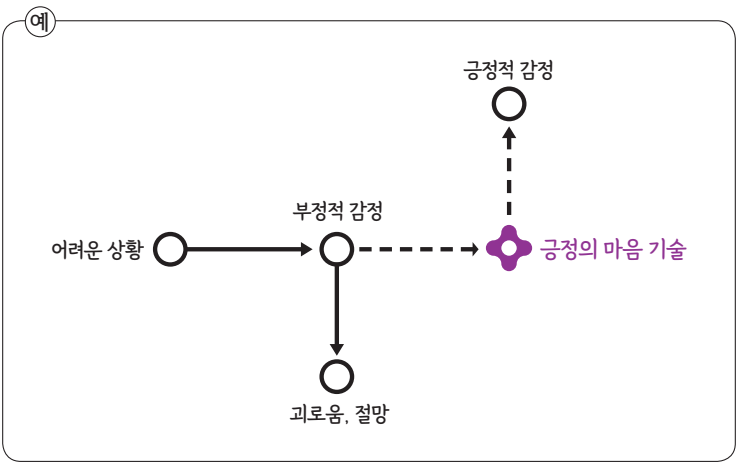
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



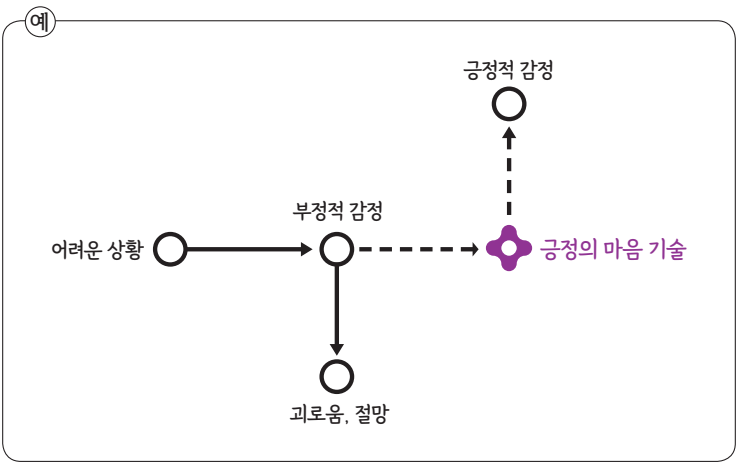
[illegible]

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



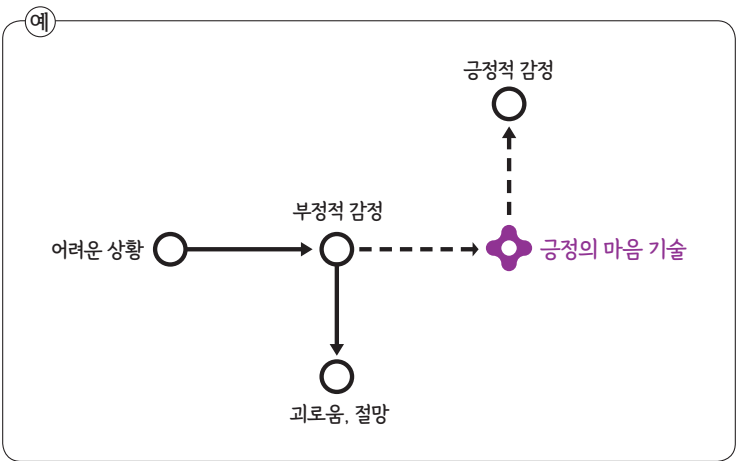
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.





오늘의 마음 기술에 대한 명언과 인용구를 따라 써 보세요.

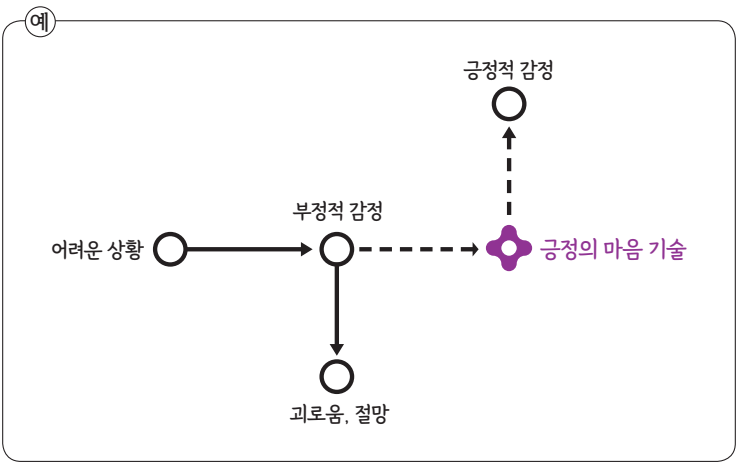
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



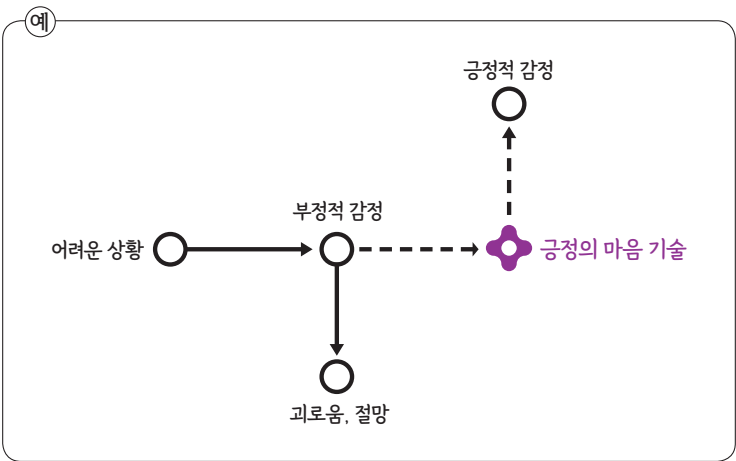
[illegible]

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



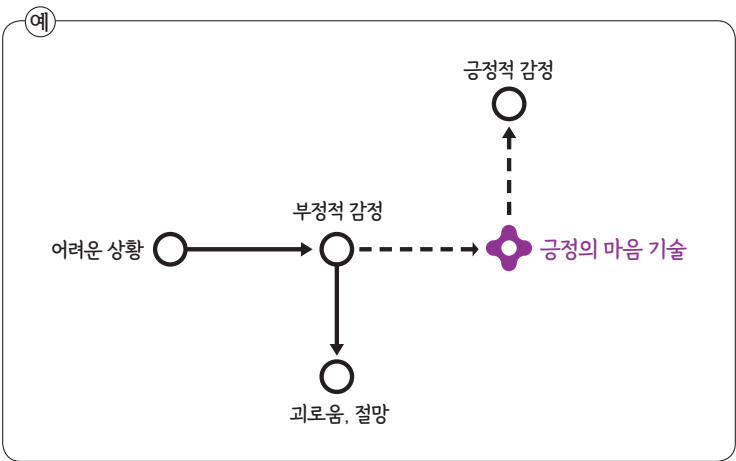
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



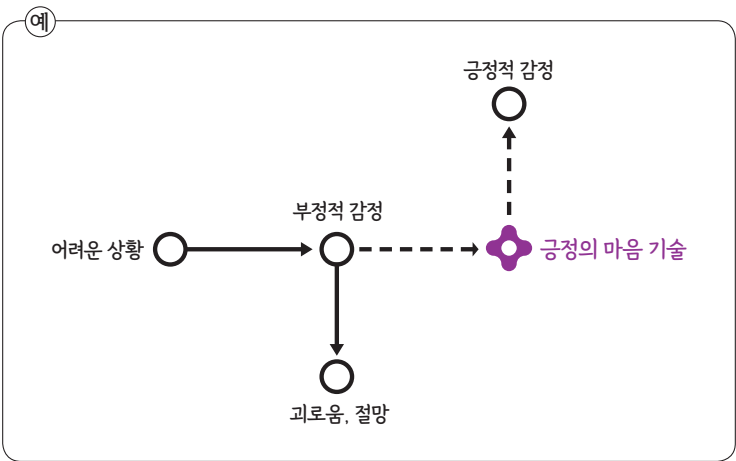
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



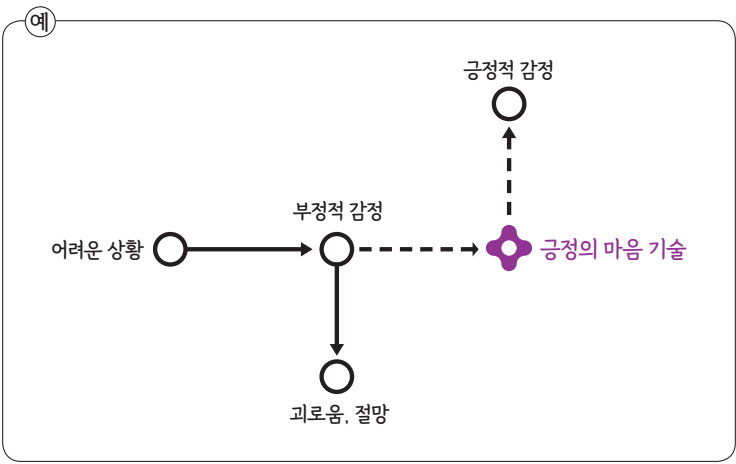
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



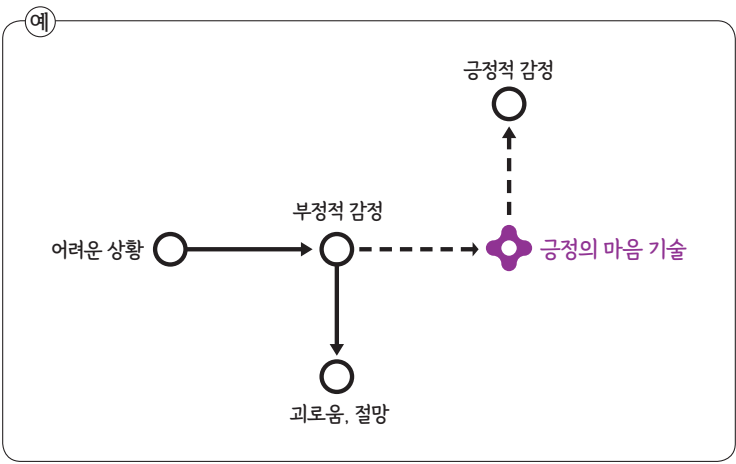
[illegible]

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



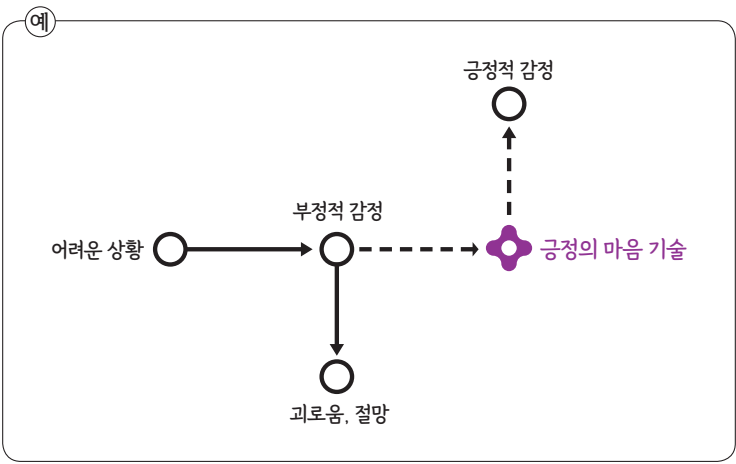
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.





오늘의 마음 기술에 대한 명언과 인용구를 따라 써 보세요.

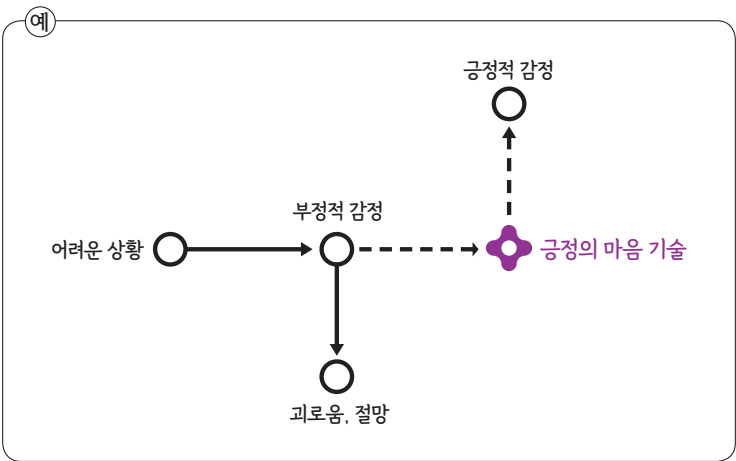
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



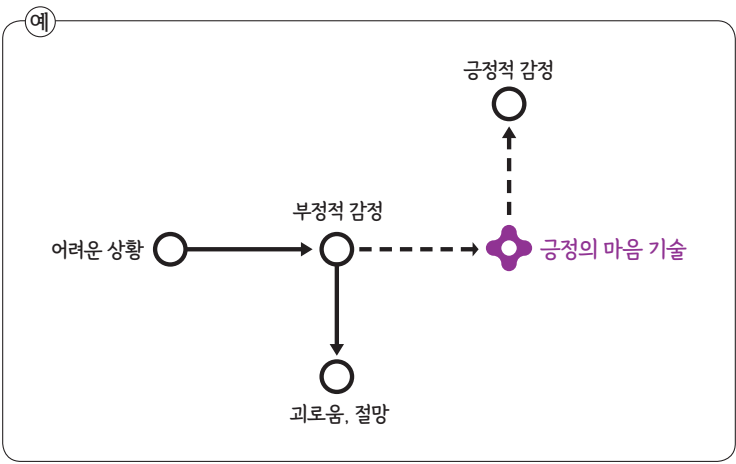
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



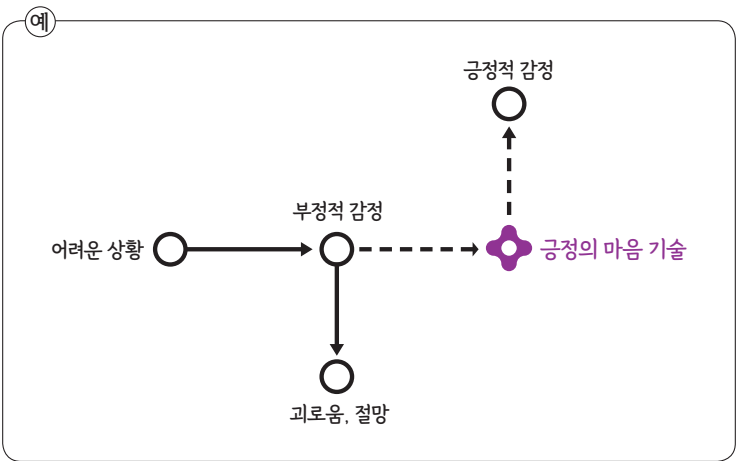
[illegible]

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



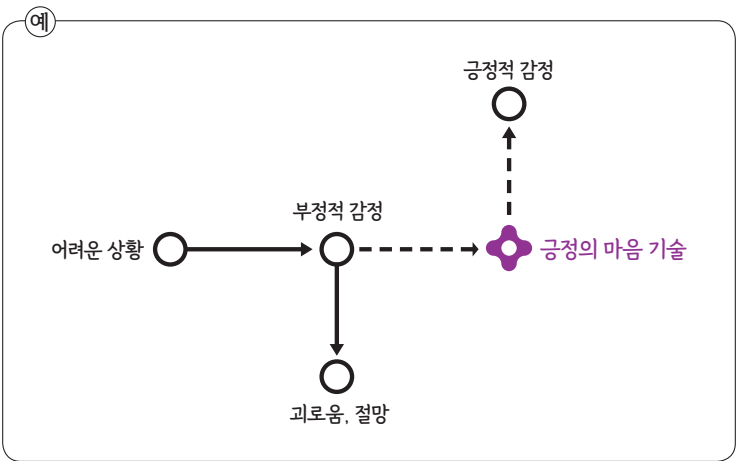
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



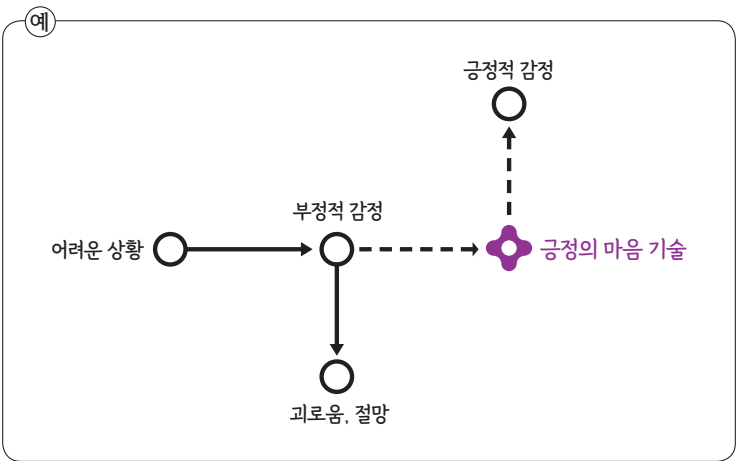
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



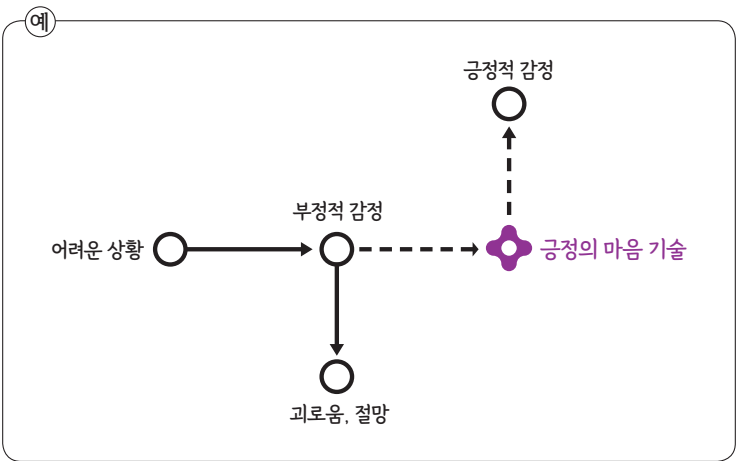
[illegible]

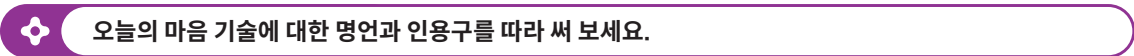
✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.





오늘의 마음 기술에 대한 명언과 인용구를 따라 써 보세요.

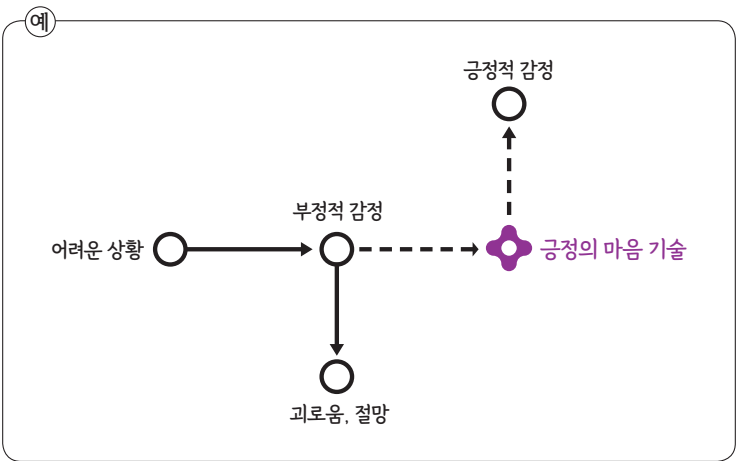
This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal purple lines across the entire width of the page. The background is a solid light gray, which makes the white paper stand out. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



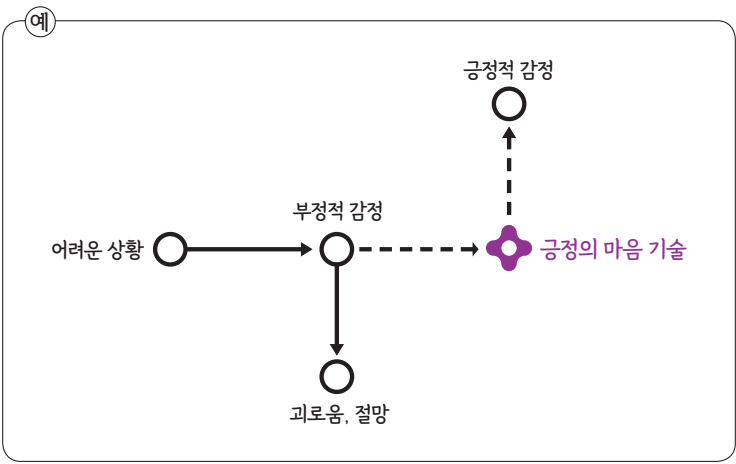
[illegible]

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.





오늘의 마음 기술에 대한 명언과 인용구를 따라 써 보세요.

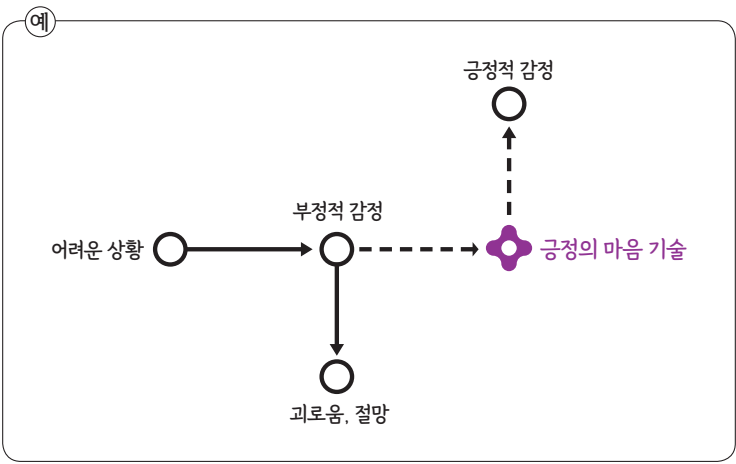
[illegible]

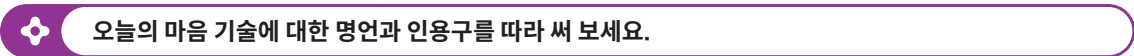
✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.





오늘의 마음 기술에 대한 명언과 인용구를 따라 써 보세요.

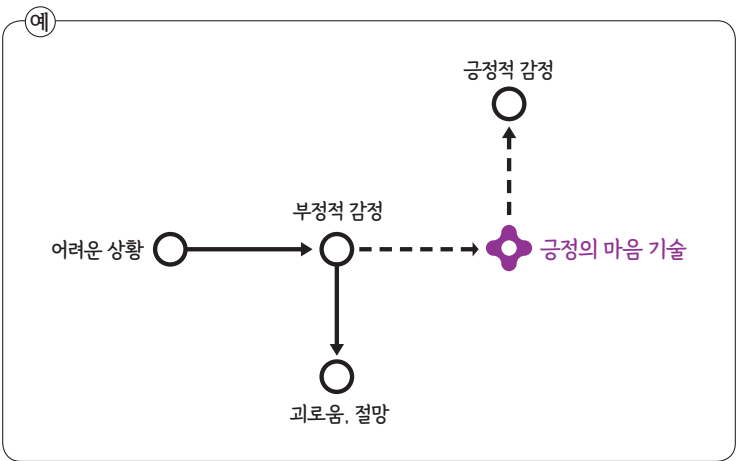
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



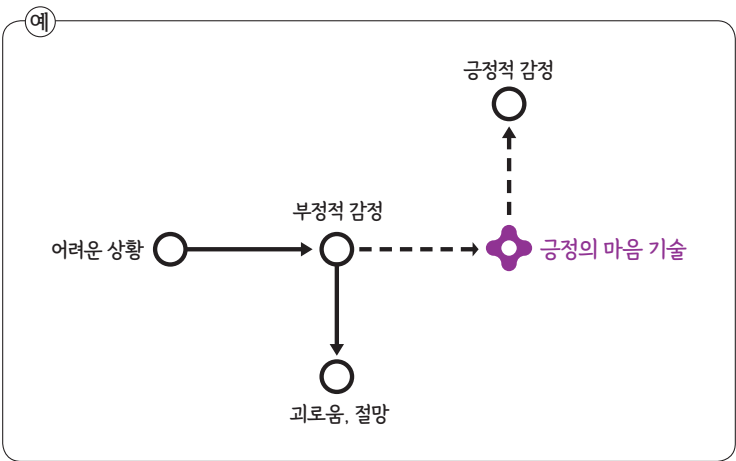
[illegible]

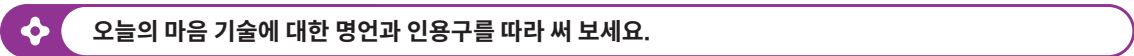
✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.





오늘의 마음 기술에 대한 명언과 인용구를 따라 써 보세요.

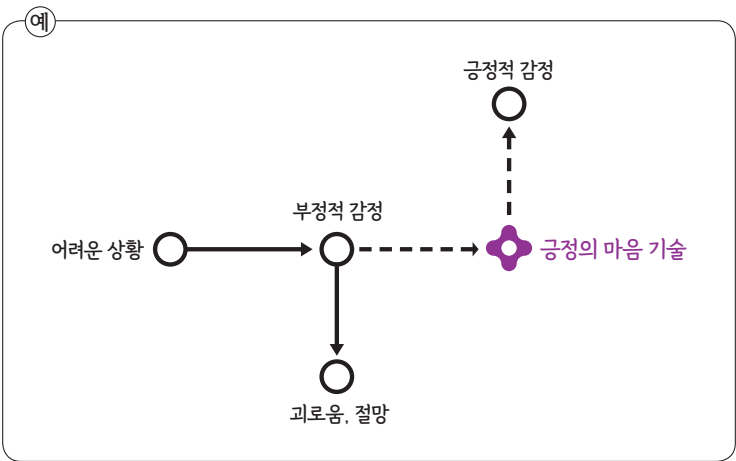
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



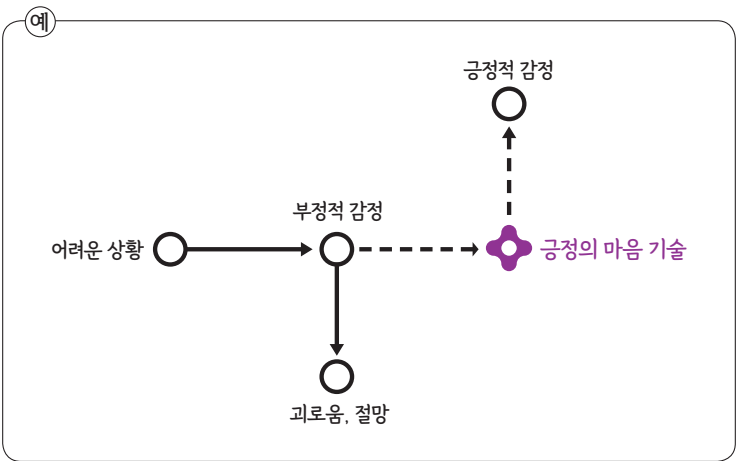
[illegible]

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



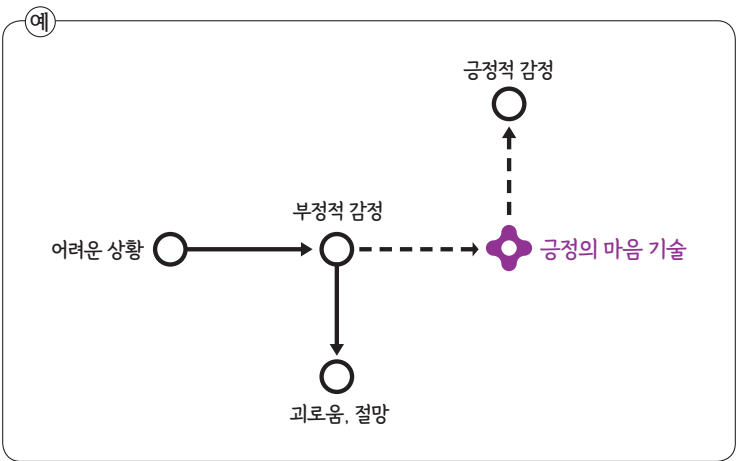
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



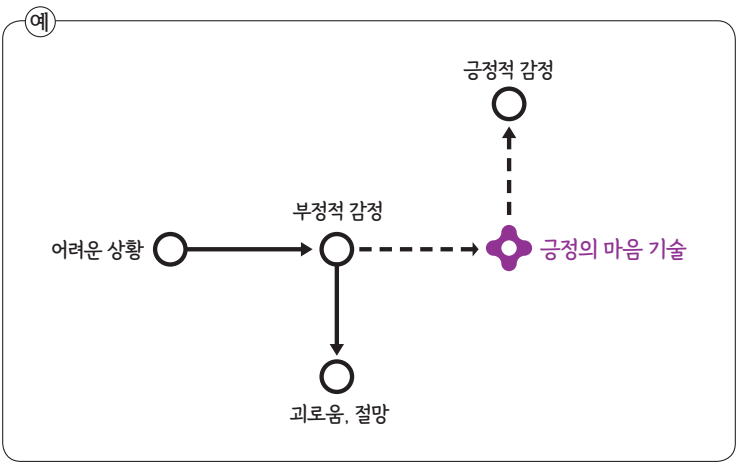
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



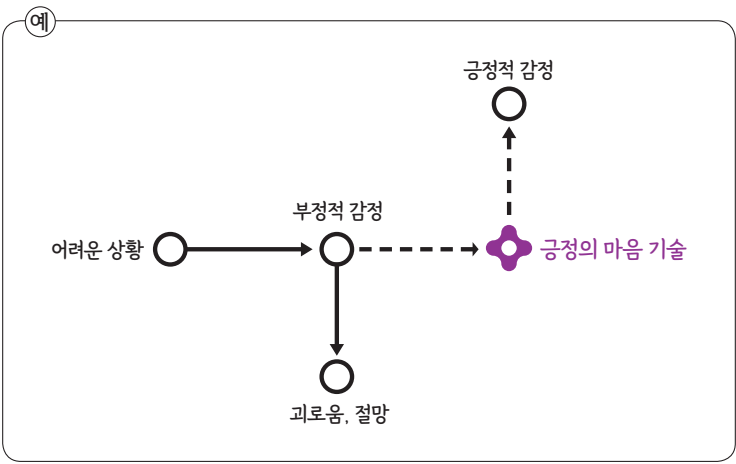
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



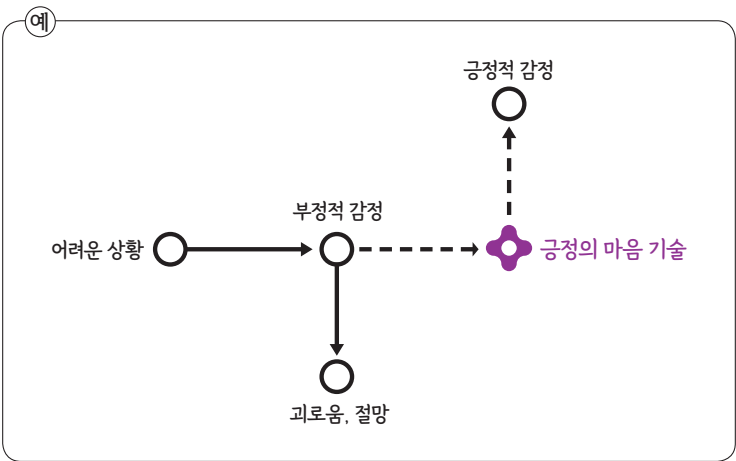
[illegible]

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



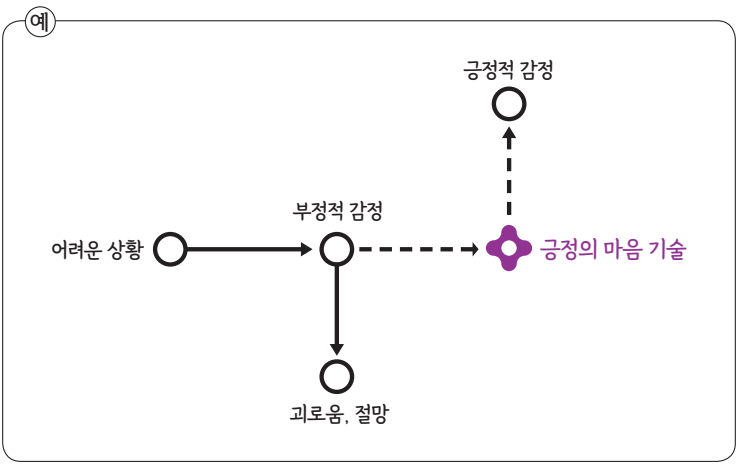
[illegible]

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



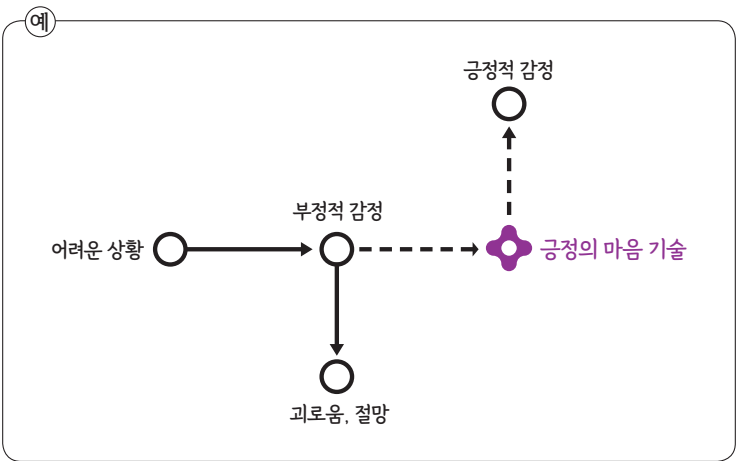
[illegible]

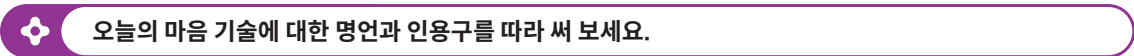
✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.





오늘의 마음 기술에 대한 명언과 인용구를 따라 써 보세요.

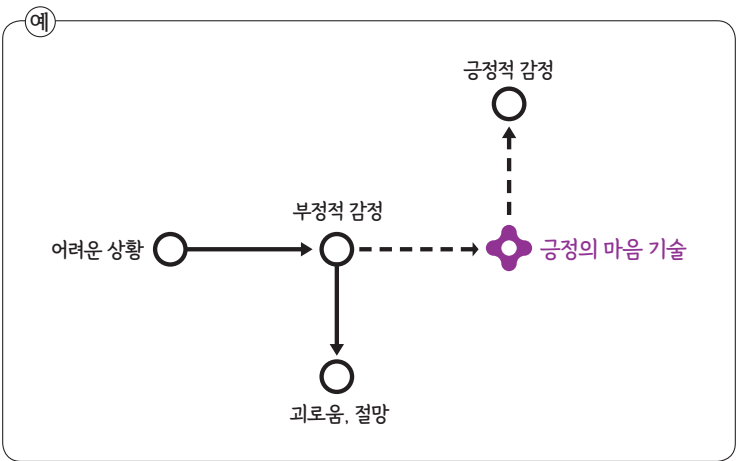
This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal purple lines across its entire width. The background is a solid off-white color, and there are no margins, text, or other markings present.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



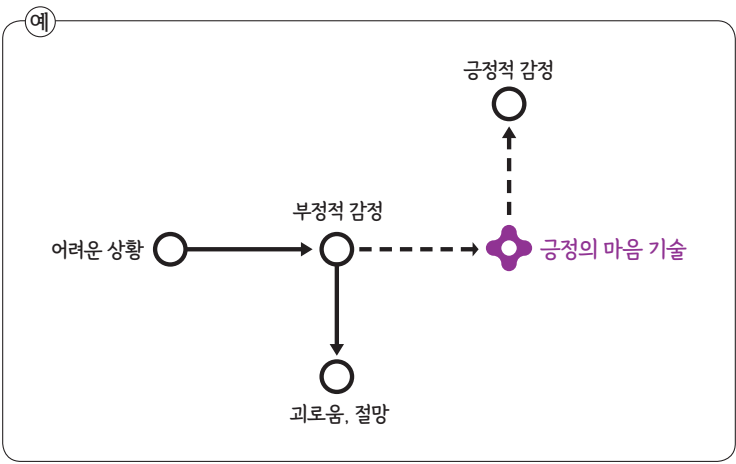
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.





오늘의 마음 기술에 대한 명언과 인용구를 따라 써 보세요.

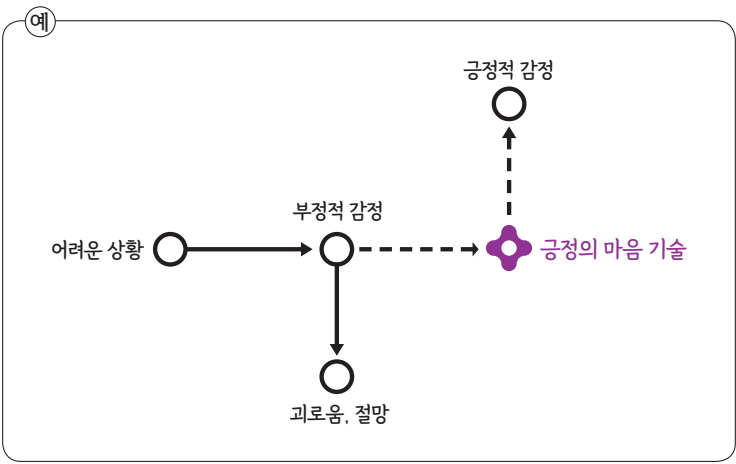
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



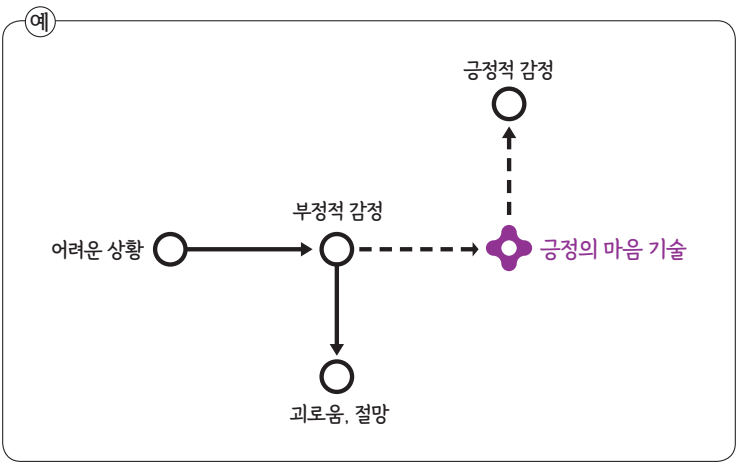
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

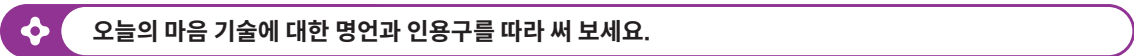
✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.





오늘의 마음 기술에 대한 명언과 인용구를 따라 써 보세요.

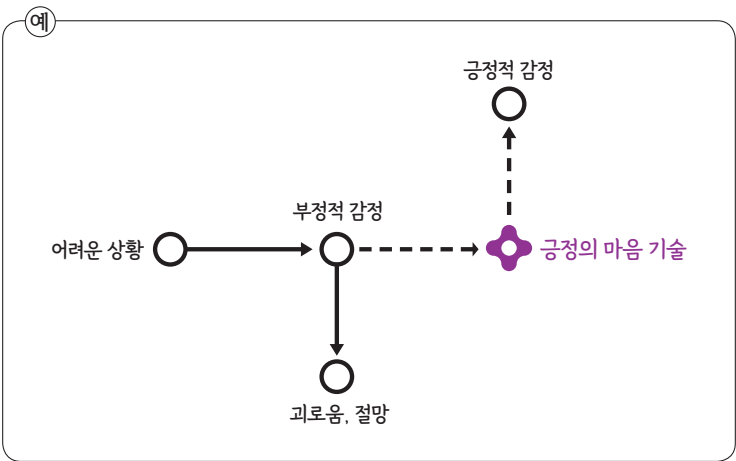
This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

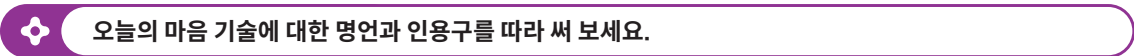
✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.





오늘의 마음 기술에 대한 명언과 인용구를 따라 써 보세요.

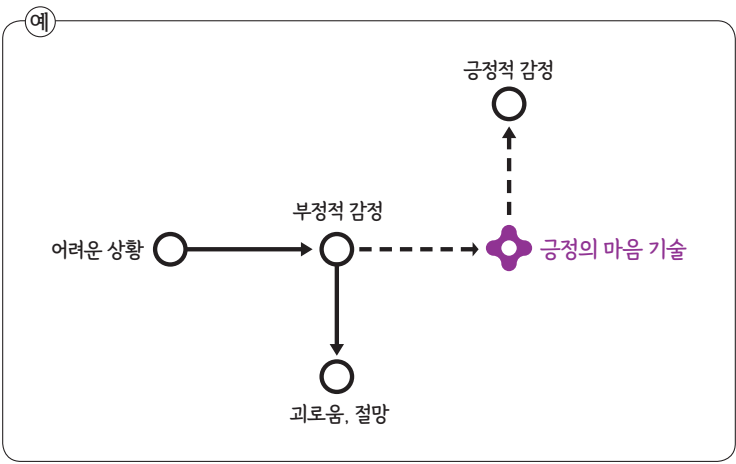
This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue or grey lines across its entire width, typical of notebook paper. The lines are uniform in color and thickness, providing a guide for handwriting. There are no margins, text, or other markings on the page.

✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.



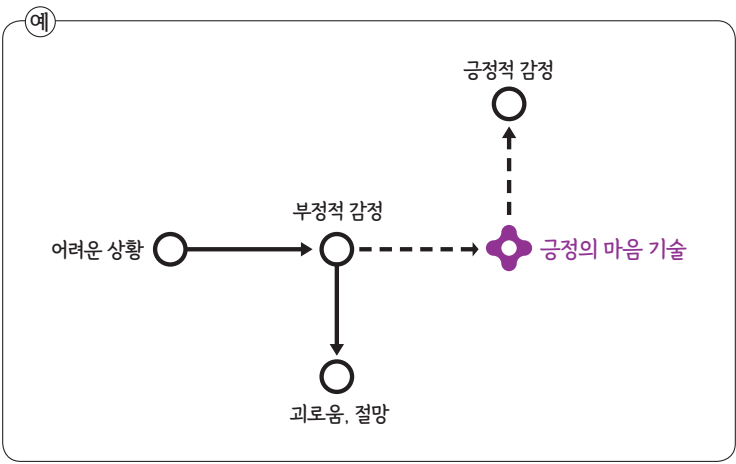
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

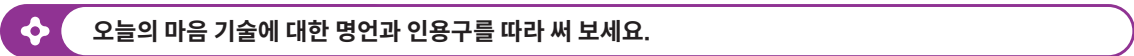
✧ 나만의 마음 회로

년 월 일

《마음 새로고침 365》속 52가지의 마음 기술 중 하나를 골라 나만의 마음 회로를 작성해 보세요.

오늘 힘들었던 마음을 새로고침할 수 있는 ‘마음 기술’을 고르고 자신만의 긍정 마음 회로를 만들어 보세요.





오늘의 마음 기술에 대한 명언과 인용구를 따라 써 보세요.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.