



긍정적 경험 수집 기록장

월요일

매일 그 날 있었던 긍정적 경험 (크든 작든)을 적어도 한 가지 이상 적어보세요.

이렇게 하면 걱정이 있거나 우울할 때 마음이 자연스럽게 인식하지 못하는 것들, 즉 생활 속의 좋은 것들을 알아차리는 데 도움이 될 것입니다.

화요일

수요일

목요일

금요일

토요일

일요일