

Soso & Riri

7일 감정 일기

마음을 알아차리고, 돌아보며, 천천히 기록하는 다정한 일주일



알아차리는 것만으로도 이미 시작이에요.

마음을 천천히 들여다보는 일주일

어떤 감정은 조용히 찾아오고, 어떤 감정은 마음을 가득 채우기도 해요.

앞으로 7일 동안, 이 감정 일기는 무엇을 당장 바꾸려 하기보다 지금 내 안에서 일어나는 마음을 천천히 알아차릴 수 있도록 작은 자리를 내어줍니다.

길게 써도 좋고, 한 문장만 적어도 괜찮아요. 단어 하나에 동그라미를 치거나 질문 앞에 잠시 머물러도 충분합니다.

정답은 없어요. 이 일주일엔 나를 고치기 위한 시간이 아니라, 내 마음을 가만히 바라보는 시간이에요.



여기에는 정답이 없어요.

개인적인 성찰과 일상의 마음 돌봄을 위한 자료입니다. 진단·치료 또는 전문가의 도움을 대신하지 않습니다.

이번 일주일은 이렇게 해봐요

1

알아차리기

지금, 어떤 마음이 느껴지나요?

2

잠시 멈추기

그 마음이 머물 자리를 조금 내어주세요.

3

적어보기

마음에 닿는 질문에만 답해도 괜찮아요.

4

여기 내려놓기

페이지를 덮기 전에 모든 답을 찾지 않아도 괜찮아요.



오늘의 감정은 그저 오늘의 감정이어도 괜찮아요.

나만의 속도로 천천히 넘겨보세요.

1월차 | 천천히 마음 살피기

날짜: _____ 날씨: _____

알아차리기

바꾸려 하기 전에, 지금 내 마음에 무엇이 있는지 살펴보는 하루.

지금 이 감정은 얼마나 강하게 느껴지나요?

1 2 3 4 5

1 = 아주 약하게 · 5 = 아주 강하게

지금 나는 어떤 기분인가요?

이 기분이 들기 전, 무슨 일이 있었나요?

오늘의 나를 누군가 알아줬으면 하는 것은 무엇인가요?



아직 모든 것을 이해하지 않아도 괜찮아요.
지금 알아차린 것만으로도 충분한 시작이에요.



지금 나에게 필요한 돌봄

답을 억지로 찾기보다, 지금 무엇이 도움이 될지 살펴보는 하루.

지금 나는 얼마나 지쳐 있나요?



1 = 아직 괜찮음 · 5 = 많이 지침

지금 나는 ...이 조금 더 필요해요.

무엇이 내 에너지를 빼앗고, 무엇이 다시 채워주나요?

오늘 나에게 해줄 수 있는 다정한 일 한 가지



돌봄은 거창하지 않아도 충분히 의미 있어요.

작은 한 걸음

전체가 보이지 않아도, 지금 할 수 있는 작은 한 걸음을 내딛어 보는 하루.

이 한 걸음은 지금 얼마나 어렵게 느껴지나요?

1 2 3 4 5

1 = 할 만함 · 5 = 많이 어려움

내가 미루거나 피하고 있는 것

왜 어렵게 느껴질까요?

지금 할 수 있는 가장 작은 다음 한 걸음은 무엇인가요?

작아도, 분명 앞으로 나아가는 중이에요.



한눈에 보는 나의 일주일

매일을 한 단어로 적어보세요. 딱 맞는 말이 아니어도 괜찮아요.

1일자 알아차리기

2일자 이름 붙이기

3일자 여백 만들기

4일자 돌볼

5일자 작은 한 걸음

6일자 내려놓기

7일자 나에게 돌아오기

가장 무거웠던 날은? 가장 가벼웠던 날은?

조금이라도 도움이 된 것은?

일주일은 간직할 만한 작은 단서를 남기기도 해요.



이번 주, 마음에 작은 공간을 만들었어요

7일 만에 모든 것이 달라지지 않아도 괜찮아요.
그럴 필요도 없어요.

도움이 된 것은 남겨두고, 그렇지 않은 것은 놓아주세요.
마음을 돌아볼 조용한 자리가 필요할 때 언제든지 돌아오세요.

Soso & Riri 감정 일기는 언제나 다시 펼쳐볼 수 있어요.
9가지 감정, 30개의 기록도 함께 이어가보세요.



아직 답을 찾아가는 중인 나에게도 다정하게 대해주세요.

개인적인 성장과 일상의 마음 돌봄을 위한 자료입니다. 진단·치료 또는 전문가의 도움을 대신하지 않습니다.