

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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				

# 1

JANUARY

# MEMO

REMINDER

WEEKLY PLAN	SUN	MON	TUE
<div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div>			



JAN

FAB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

DAILY

WEEK

**FREE**

REMINDER

WED

THU

FRI

SAT

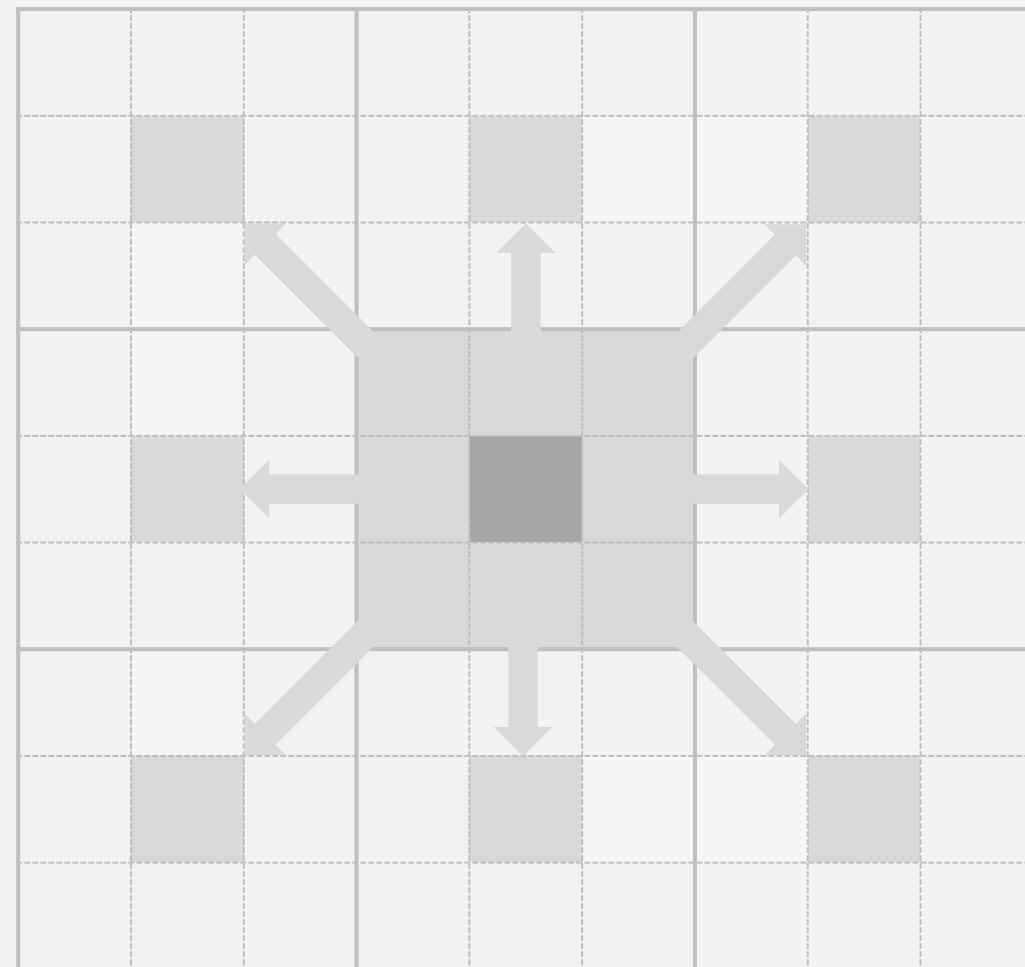
## 만다라트 (Mandal-Art)

Manda(본질의 깨달음) + a(달성, 성취) + art(기술)의 합성어

가장 큰 주제 / 목표를 세우고  
이에 대해 세부적인 목표, 아이디어,  
생각을 뽐어나가는 형태의 계획표로,  
막연해보이는 생각을 정리하고 한눈에 볼 수 있게 하여  
내 노력과 목표를 관리할 수 있게 해줍니다.

## 만다라트 계획표 세우는 법

1. 가운데에 내가 이루고 싶은 목표를 적는다.
2. 그 목표를 위한 세부 목표를  
다른 집합의 가운데에 8개 적는다.
3. 8개에 대해 작고 일상적으로 실천할 수 있는 행동을 적는다.



새해에는 새 마음으로!  
올해에 이루고 싶은  
목표를 정해봐요!

막연한 바람보다는  
구체적인 계획으로,  
내 미래를 그려나가요!



GOAL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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				

2

FEBRUARY

MEMO

REMINDER

WEEKLY PLAN	SUN	MON	TUE
<div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div>			



JAN

FAB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

DAILY

WEEK

FREE

## REMINDER

WED

THU

FRI

SAT

GOAL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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	

3

MARCH

MEMO



REMINDER

WEEKLY PLAN	SUN	MON	TUE
<div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div>			



JAN

FAB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

DAILY

WEEK

FREE

## REMINDER

WED

THU

FRI

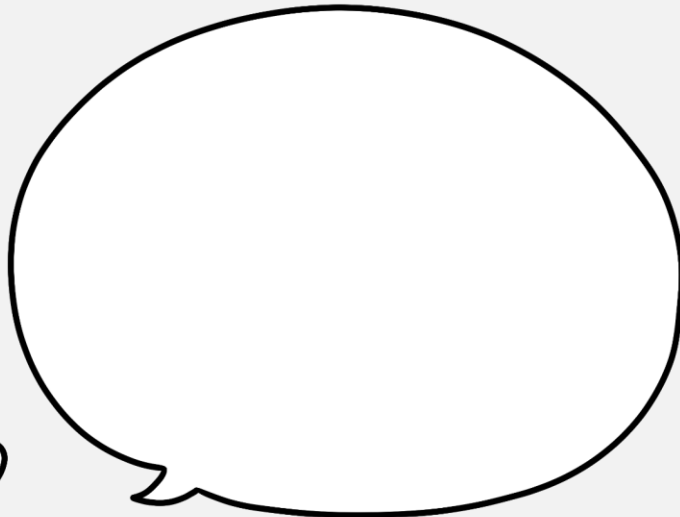
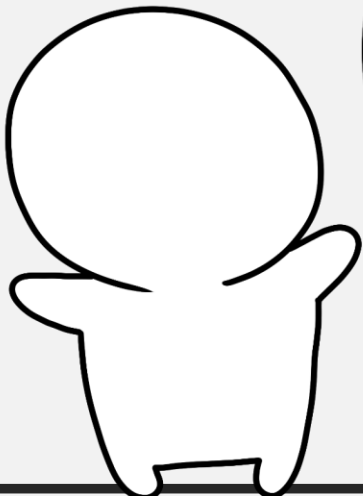
SAT

이번 학기에 이걸 꼭 해낼 거예요!

새학기가 시작됐어요!  
떨리기도... 두근거리기도 하고...  
여러분은 어떤 마음인가요?  
그리고 어떤 학교 생활을  
보내고 싶나요?



이번 학기는  
이런 학교생활을  
하고 싶어요!



◀ 여러분의 표정과 즐겨입는 옷을 그려주세요!

1

2

3

갓생이나 성적 상승같은  
거창한 것 말고도  
내가 더 멋진 내가 될 수 있는  
여러 소망을 적어봐요!



GOAL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 / 30	24	25	26	27	28	29



APRIL

MEMO

REMINDER

WEEKLY PLAN	SUN	MON	TUE
<div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div>			



JAN

FAB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

DAILY

WEEK

FREE

## REMINDER

WED

THU

FRI

SAT

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	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			

MAY

MEMO

[illegible]

REMINDER

WEEKLY PLAN	SUN	MON	TUE
<div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div>			





JAN

FAB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

DAILY

WEEK

FREE

## REMINDER

WED

THU

FRI

SAT

GOAL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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	

6

JUNE

MEMO

REMINDER

WEEKLY PLAN	SUN	MON	TUE
<div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div>			



JAN

FAB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

DAILY

WEEK

FREE

## REMINDER

WED

THU

FRI

SAT



이번 학기도 잘 보냈나요? 그동안 있었던 뿌듯한 이야기들 전부 자랑해주세요!



REMINDER

WEEKLY PLAN	SUN	MON	TUE
<div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div>			



JAN

FAB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

DAILY

WEEK

FREE

## REMINDER

WED

THU

FRI

SAT



GOAL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		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		

8

AUGUST

MEMO

REMINDER

WEEKLY PLAN	SUN	MON	TUE
<div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div>			



JAN

FAB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

DAILY

WEEK

FREE

## REMINDER

WED

THU

FRI

SAT

GOAL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					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

9

SEPTEMBER

MEMO

REMINDER

WEEKLY PLAN	SUN	MON	TUE
<div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div>			



JAN

FAB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

DAILY

WEEK

FREE

## REMINDER

WED

THU

FRI

SAT

10년 전의 나야, 나는 지금 이래.

10년 전 나에게

10년 후 나에게

10년 후의 나에게, 나는 이랬어.



GOAL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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				

10

OCTOBER

MEMO



REMINDER

WEEKLY PLAN	SUN	MON	TUE
<div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div>			



JAN

FAB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

DAILY

WEEK

FREE

## REMINDER

WED

THU

FRI

SAT



REMINDER

WEEKLY PLAN	SUN	MON	TUE
<div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div>			



Bucket list!



‘죽기 전  
이건 꼭 해봐야 한다!’  
하는 버킷리스트가 있나요?  
쓰면 이루어진다는 말도 있죠.  
허무맹랑해도 써봅시다!

-MY BUCKET LIST-

영수증

상품명

단가

요즘 사고 싶은 게  
생겼나요?

이 영수증에 전부 써봐요!

마음 속 블랙카드로  
한도 없이 질러봅시다!!

\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$

must  
have item!



합계

₩

JAN

FAB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

DAILY

WEEK

FREE

## REMINDER

WED

THU

FRI

SAT



REMINDER

WEEKLY PLAN	SUN	MON	TUE
<div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div><div><div></div></div></div>			





JAN

FAB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

DAILY

WEEK

FREE

## REMINDER

WED

THU

FRI

SAT

올해를 마무리하며... 전하지 못한 말이 있나요?  
그 사람을 떠올리면서, 차분히 감사한 마음을 적어봐요.  
그리고 만약, 조금의 용기가 난다면  
직접 전해보는 것도 좋겠죠?





청소년모바일 상담센터

## 감정일기를 쓰면,

나도 몰랐던 감정에 이름을 붙여주면서  
감정의 원인이었던 생각을 되돌아보고  
그 생각이 타당한지 그렇지 않은지를  
확인할 수 있어요.

특히 부정적인 감정이 밀려들 때  
문제를 명료하게 인지하고  
나의 감정을 다스리는 힘이 생겨요.

오늘은 무슨 일이 있었나요?

그래서 무슨 생각이 들었나요?

그 일로 인해 내 마음은 어땠나요?

그 때 나는 무엇을 했나요?

나의 생각, 감정을 차분히  
정리해보며 하루를 돌아봐요!



## 이번 주 나의 기분은 어땠나요?



힘들어요



그저 그래요



화나요



즐거워요

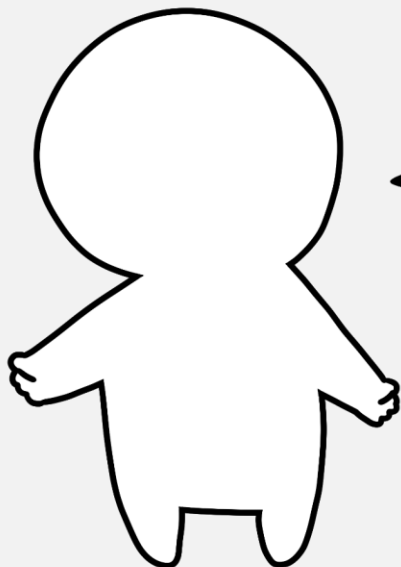


기뻐요

감정  
총점

점

지금 내 표정을 그려봐요



이번 주 나는

그래서

한 기분이 들었어요.



사진을 여기 넣어주세요

월 주차 일기

---

---

---

---

---



JAN

FAB

MAR

APR

MAY

JUN

JUL

AUG

SEP

OCT

NOV

DEC

DAILY

WEEK

**FREE**

## REMINDER