활동지 · Student Wyckoff · 나의 하루

21일 감사 일기: 스스로 진행하는 기록 순서

게시일: 2026-10-25

이것은 직접 만든 21회 기록 순서이며 비슷한 제목의 출판물을 요약하거나 정확히 삼 주 안에 습관을 바꾸겠다는 약속이 아닙니다. 구체적인 사건 하나에 몇 문장이면 충분합니다. 무슨 일이 있었고 왜 중요했으며 어떻게 응답하고 싶은지 적으세요. 적절한 것이 떠오르지 않으면 그 사실을 솔직히 쓰거나 건너뛰어도 됩니다.

질문을 자신의 생활에 맞게 바꾸세요. 피해에 감사하거나 어려운 경험을 부정하거나 가진 것이 적은 사람과 비교할 필요는 없습니다. 칠 일, 십사 일, 이십일 일에는 기록을 다시 읽어 반복되는 지원과 계속할 행동 하나를 찾으세요. 인쇄용 순서에는 답할 공간이 있는 전체 21행이 포함됩니다.

이름 / 프로젝트: _____

빈칸에 자신의 예시를 작성하세요.

일차	주제	기록 질문	나의 개인 기록
1	음식	오늘 음식과 관련해 어떤 순간을 알아차리고 싶은가?	
2	장소	오늘 어떤 장소가 나에게 중요했고 왜 그랬는가?	
3	휴식	어떤 휴식의 순간을 기억하고 싶은가?	
4	유용한 물건	오늘 어떤 소박한 물건이 도움이 되었는가?	
5	자연	오늘 자연에서 무엇이 눈길을 끌었는가?	
6	배울 기회	오늘 무엇을 배울 기회가 생겼는가?	
7	자유 시간	자유 시간 중 어떤 부분이 소중했는가?	
8	설명	누구의 설명이 무엇을 이해하는 데 도움이 되었는가?	
9	관심	다른 사람의 어떤 관심을 알아차리고 싶은가?	

일차	주제	기록 질문	나의 개인 기록
10	함께 한 일	오늘 어떤 일을 함께 했는가?	
11	지원	어떤 지원이 나에게 의미 있었는가?	
12	솔직한 피드백	어떤 솔직한 피드백이 무언가를 보게 했는가?	
13	작은 호의	누군가의 어떤 작은 호의가 기억에 남는가?	
14	도울 기회	어디에서 조금 도울 기회가 있었는가?	
15	감당할 수 있는 행동	오늘 감당할 수 있는 어떤 한 걸음을 내디뎠는가?	
16	쉰 뒤 돌아오기	쉰 뒤 어떻게 활동으로 돌아왔는가?	
17	경계 알아차리기	오늘 어떤 개인적 경계를 알아차렸는가?	
18	도움 받아들이기	어떤 도움을 받아들일 수 있었는가?	
19	유용한 선택	내가 한 어떤 선택이 유용했는가?	
20	뜻밖의 기회	어떤 뜻밖의 기회가 생겼는가?	
21	간직하고 싶은 것	이 경험에서 무엇을 앞으로 간직하고 싶은가?	

출처

- The Open University - Reflective learning
  https://help.open.ac.uk/strategic-study-techniques/reflective-learning
- UC Berkeley Greater Good in Action - Gratitude Journal
  https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_journal
- APA Dictionary of Psychology - Self-reflection
  https://dictionary.apa.org/self-reflection
- The Open University - What is reflection?
  https://www.open.edu/openlearn/education-development/learning-how-learn/content-section-9.2

- И. Н. Семенов, К. С. Серегин - Рефлексивность личности и мышления субъекта, НИУ ВШЭ https://publications.hse.ru/chapters/751517696

Student Wyckoff · https://studentwyckoffshop.app/ko/blog/2026-10-25/reflection-and-personal-journal#gratitude-journal-21-days