만남 일기

역할을 넘어 존재로!

나와의 만남

1. 감정

한국 마음리더십 연구소
http://malea.kr

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )

본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )
본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )
본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )
본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )
본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )
본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )
본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )
본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )
본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )
본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )
본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )
본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )
본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )
본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )
본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )
본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )
본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )
본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )
본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )
본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )
본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기 (월 일)

본심대로 되지 않았을 때
슬픈, 가슴 아픈, 걱정되는, 염려되는, 근심되는, 측은한, 불쌍한, 뭉클한, 안쓰러운, 안타까운, 애쓰이는, 애통한, 미어지는, 외로운, 허전한, 우울한, 울적한, 의기소침한, 낙심되는, 마음이 무거운, 멍한, 서글픈, 서러운, 암담한, 절망적인, 좌절되는, 창피한, 처량한, 초라한, 씁쓸한, 착잡한, 기가 죽은, 위축되는, 패배감 드는, 비참한, 처참한, 한스러운, 아쉬운, 후회스런, 당황스런, 긴장되는, 조마조마한, 조바심 나는, 불안한, 초조한, 절박한, 지루한, 싫증나는, 따분한, 권태로운, 무기력한, 무심해지는, 미심쩍은, 의심스러운, 멋쩍은, 겸연쩍은, 수줍은, 쑥스러운, 민망한, 부끄러운, 화끈거리는, 미안한, 황당한, 어이없는, 힘든, 귀찮은, 싫증나는, 지겨운, 지친, 고단한, 부담스런, 버거운, 괴로운, 쓰라린, 고통스러운, 넌더리나는, 죄책감 드는, 두려운, 무서운, 공포스러운, 얄미운, 미운, 싫은, 언짢은, 억울한, 섭섭한, 서운한, 야속한, 원망스러운, 끔찍한, 몸서리쳐지는, 증오하는, 차가운, 냉랭한, 답답한, 갑갑한, 숨 막히는, 짜증나는, 골치 아픈, 괘씸한, 신경질 나는, 불만스러운, 불쾌한, 배신감 드는, 화나는, 속상한, 실망스러운, 약 오르는, 섬뜩한, 소름끼치는, 놀란, 두려운, 떨떠름한, 메스꺼운, 구역질나는, 역겨운, 어색한, 낯선, 난처한, 난감한, 고민스러운, 찝찝한, 묘한, 불행한, ( )
본심대로 되었을 때
편안한, 담담한, 고요한, 가벼운, 가뿐한, 홀가분한, 상쾌한, 날아갈 듯한, 시원한, 후련한, 통쾌한, 기쁜, 즐거운, 신나는, 유쾌한, 짜릿한, 흥분되는, 자신 있는, 힘나는, 희망찬, 기대되는, 뭉클한, 벅찬, 감동되는, 감격스러운, 행복한, 뿌듯한, 흡족한, 만족스러운, 안심되는, 흐뭇한, 든든한, 기특한, 대견한, 자랑스러운, 고마운, 반가운, 호기심 드는, 흥미로운, 호감 가는, 따뜻한, 다정한, 포근한, 푸근한, 감미로운, 사랑스러운, 그리운, 애틋한, 간절한, 절실한, 소망하는, 갈망하는, 놀라운, 감탄스러운, ( )

1. 오늘 하루 있었던 일 가운데 살펴보고 싶은 일을 떠올려 보세요. 그때 느낀 기분들을 찾아 동그라미를 치세요.

2. 동그라미 친 기분들을 하나씩 '~했구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

3. 지금 이 순간 드는 기분들을 적어보세요.

4. 지금 기분들을 하나씩 '~하구나!'라고 속으로 말하며 자기 수용해 주세요.

5. 위 활동들을 모두 마친 후, 소감이 있다면 적어보세요.

만남 일기

한국 마음리더십 연구소

개발 : 김창오, 정현주, 배미애
제작 : 한국마음리더십연구소(http://malea.kr)

본 자료의 사용과 전.개제 및 배포는 저작권자의 허락 하에서만 이뤄질 수 있습니다.