

졸업인증
시간 2시간

학생상담센터와 함께하는

커피프티콘
(1만원 상당)

75일⁺ 감사 일기

학생상담센터





75일 감사일기란?



'75일 감사일기'는
하루 동안 있었던 일을 떠올리며 감사한 일과
이유를 하루 한 가지씩 75일 동안 적어보는 것 입니다.

감사일기의 효과

하루 한 줄 감사일기, 어떤 효과가 있을까요?

1. 삶에서 느끼는 부정적인 생각과 경험 감소 -> 삶의 만족도 향상
2. 삶에 대한 태도, 자기 성찰 향상 -> 자아존중감 향상
3. 긍정정서 및 대인관계, 삶의 만족도 향상-> 행복감 증진

감사일기를 통해 삶의 작은 행복을 찾아보세요!

○ 감사노트 구성 ○



<앞면>



<내용>



감사일기 쓰는 법

1. 하루동안 감사했던 것 생각해보기 (아주 사소한 것도 OK!)
2. 감사했던 것과 이유를 감사노트에 간단하게 쓰기

001
THANKS

오늘 날씨가 너무 좋아서 기분이 좋았다. 감사합니다!

월 일

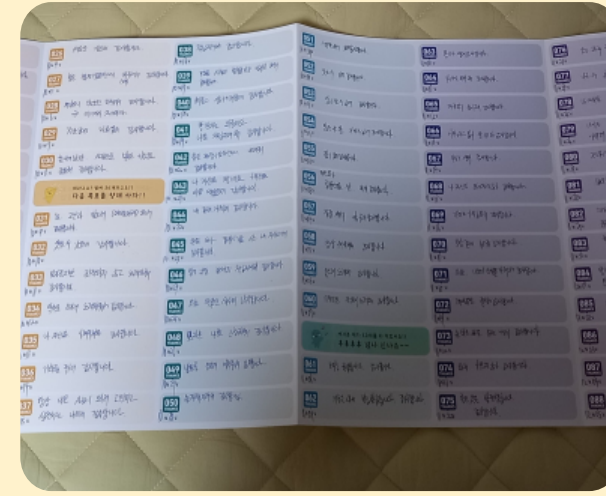
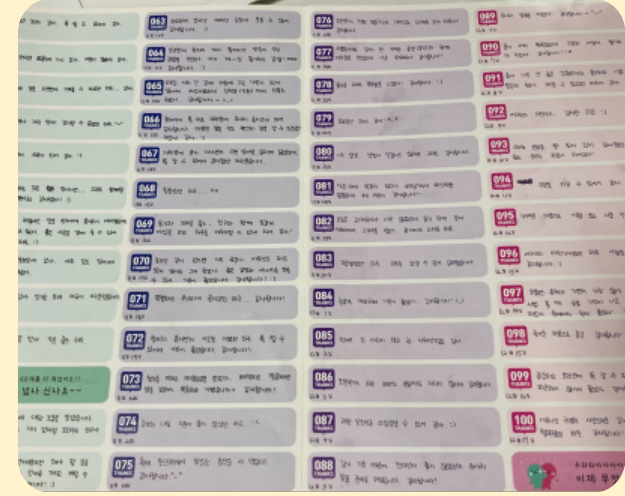
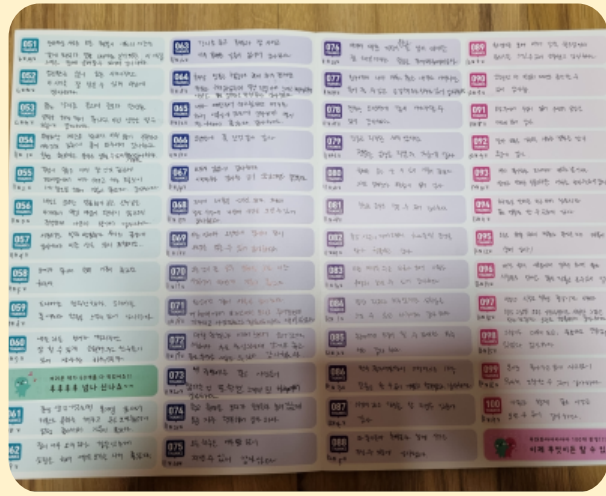
002
THANKS

잠을 푹 자서 개운했다. 충분한 수면에 감사합니다.

월 일



2022년 감사일기 사진



○ 2022년 감사일기 참여자 소감문 ○

● 대단한 일이나 엄청 큰일이 아니더라도 감사할 대상이, 사건이, 일들이 있다는 걸 새삼 깨달았다. 매일 같은 일상에 별다른 것 없는 그런 시간이라고 생각했는데 하루를 돌아보고, 세세하게 이것저것 생각하니 평범한 일들이 아니라 나라는 사람에게 주어진 사소하고도 귀중한 시간이었고, 일들이라는 걸 느끼게 되었다.

● 감사일기 종이에 바로 쓰기보단 평소에 쓰는 일기에서 따와 쓰느라 50일에 한번씩 전체적으로 어떻게 살아왔는지 훑어보게 되는 경험이었다. 내가 기뻐하는 것, 취미, 성취감을 느끼는 것 등이 무엇인지 알 수 있었고 감사할 일이 생각보다 가까이 있으며 아플 때마다 겨우 느껴지는 평범한 밤공기에 감사를 느끼는 것이 스스로 보면서도 놀랍고 특별한 경험이었다. 사실 좋아하는 친구가 같이하자고 해서 시작한 활동이었는데 이게 벌써 100일이나 됐다는 게 참. 그래도 그만두지 않고 또 계속할 거라는 마음이 생긴다는 게 감사일기의 장점이라고 생각한다.

● 처음엔 감사일기가 ‘뭐지?’라는 호기심에 시작하였는데, 생각보다 사소한 거라도 감사함을 찾아 적는데 꽤 어려웠다. 어쩔 땐 당일에 쓰지 못하고 그 다음 날 쓰는 등 밀리는 경우도 있어서 더 어렵다고 느꼈지만 계속해서 쓰다 보니 뭐가 감사한지 찾기 위해 하루를 되돌아보는 시간이 생각보다 좋았고, 칸이 작다는 생각을 할만큼 머릿속에서 적을 게 많아져 점점 긍정적이고 감사한 마음으로 살아가는 내가 되어가니 굉장히 뜻깊고 삶을 의미 있게 살아가는 기분이 들어 너무 좋은 기회였다고 느꼈다.

○작년 감사일기 참여자 소감문○

● 역량강화 홈페이지에서 100일 감사일기라고 하길래 호기심으로 들어가서 신청했습니다. 혜택도 괜찮고 한 줄 정도야 가볍게 시작할 수 있다고 생각해서 참여하고 그 이후로 꾸준히 적었습니다. 가볍게 시작한 마음과 다르게 최종적으로 100일 동안 적은 내용을 되돌아보니 생각보다 감사할 일이 많고, 온전히 나의 하루가 하루종일 안 좋은 일만 있는 것이 아니라는 것도 발견하게 되었습니다. 이 프로그램을 통해 자기 자신을 살펴볼 기회였던 것 같습니다.

● 감사일기는 들어는 봤지만 귀찮음이 많아 하지 않고 있었습니다. 그러던 와중에 감사일기를 완료하면 기프티콘도 준다는 공고를 보고 '한번 해볼까?'란 결심하게 되었습니다. 처음에는 어렵게 생각하고 뭘 감사해야 하지 늘 고민이었습니다. 그러다 점차 당연하다고 생각했던 게 사실 당연한 게 아니고 감사하며 살아야 하는 것을 깨달았습니다. 곧 졸업이라 더 이상 참여는 어렵겠지만 계속해서 개인적으로 감사일기를 쓰게 될 것 같습니다. 무사히 100일 차까지 작성할 수 있음에 감사하고 이런 기회를 주신 목원대학교 학생상담센터에 감사드립니다.

● 100일 동안 매일매일 무언가를 쓴다는게 너무 오랜만이었는데 처음에는 버겁기도 했지만 계속 쓰다 보니 모든 순간에 감사함을 느꼈습니다. 정말 사소한 부분에서도 긍정적으로 생각하게 되고 어떤 순간이 닥치든 좋은 방향으로 생각하니 정신적으로도 많은 도움이 되었습니다.



75일 감사일기

문의: 학생상담센터

| 042-829-8182

○ 지금 바로 신청! > ○

