

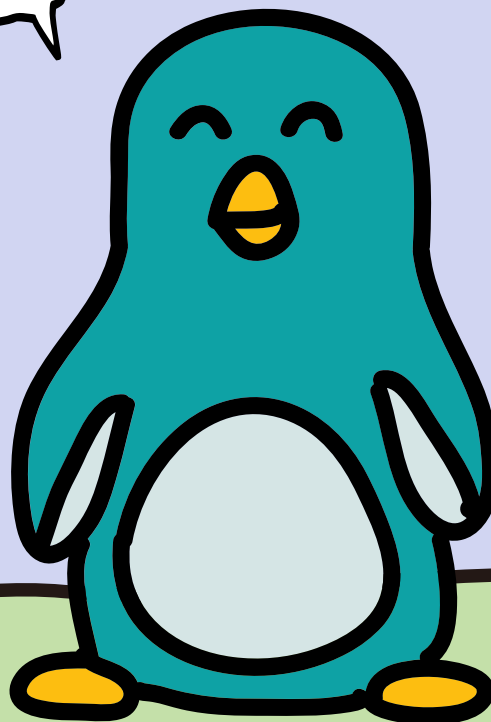


★ 학생상담센터와 함께하는 ★

# 75일 감사일기



졸업인증 2시간



커피키프티콘!



# 감사일기?

## ★ 75일 감사일기란?



'75일 감사일기'는

하루 동안 있었던 일을 떠올리며

감사한 일과 이유를 한 가지씩

75일 동안 적어보는 것 입니다.

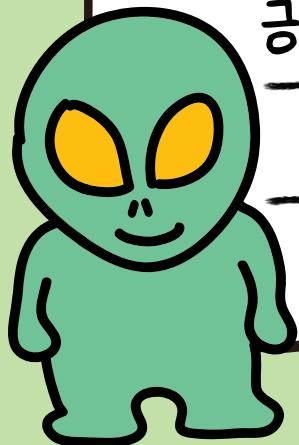
## 감사일기의 효과 ★

삶에서 느끼는 부정적인 생각과 경험 감소 -> 삶의 만족도 향상

삶을 대하는 태도, 자기 성찰 향상 -> 자아존중감 향상

긍정정서 및 대인관계, 삶의 만족도 향상 -> 행복감 증진

감사일기를 통해 삶의 작은 행복을 찾아보세요!



# 감사 노트 구성



## 감사일기 쓰는 법



1. 하루동안 감사했던 것 생각해보기  
(아주 사소한 것도 OK!)

2. 감사했던 것과 이유를 감사노트  
에 간단하게 쓰기



001  
THANKS

월 일

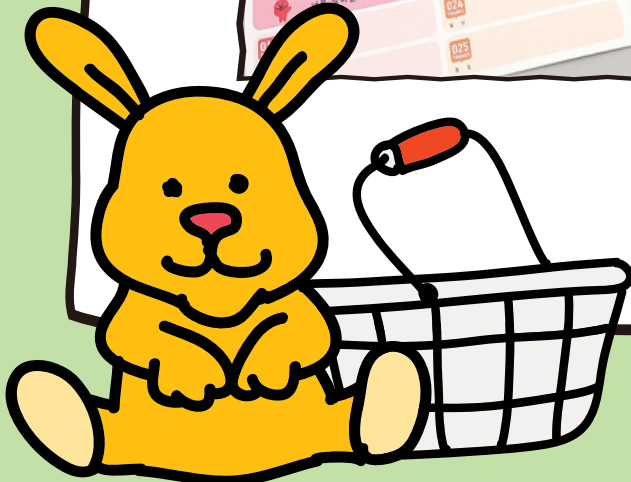
오늘 날씨가 너무 좋아서 기분이 좋았다.  
감사합니다!

002  
THANKS

월 일

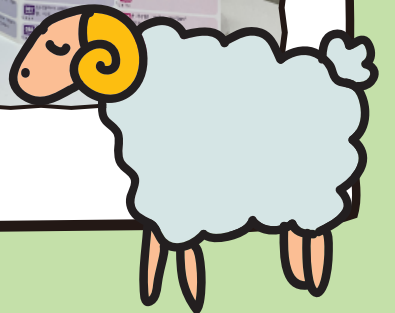
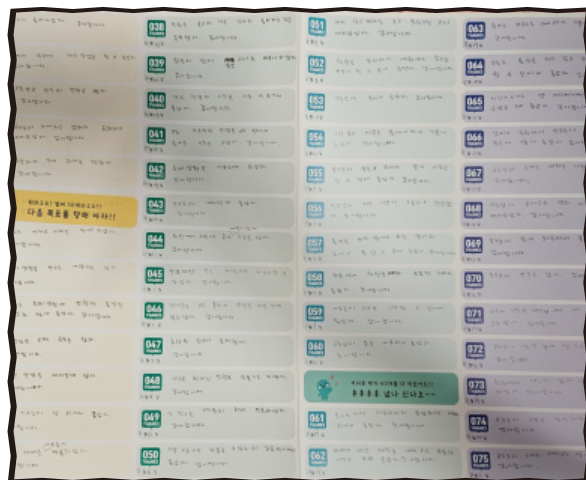
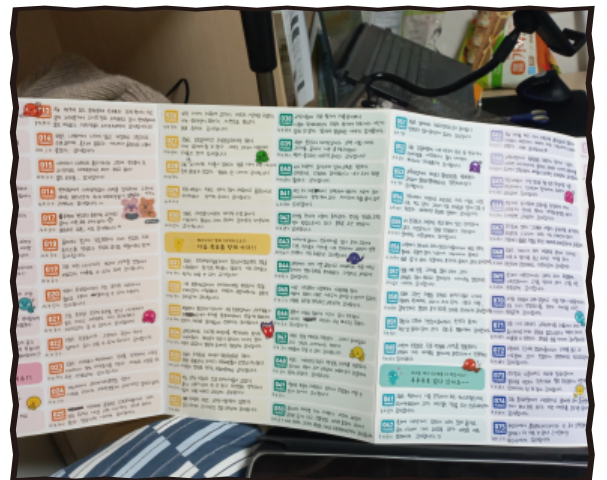
잠을 푹 자서 개운했다.  
충분한 수면에 감사합니다.

어렵지 않아요





# 2023년 감사일기 사진

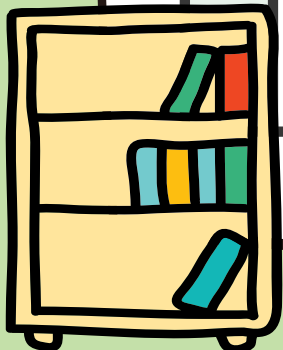


## 2023년 감사일기 참여자 소감문

- 감사일기를 처음에 시작하면서 언제 75일을 다 채우나 정말로 막막했었다. 작심삼일로 끝날 줄 알았지만 그래도 포기하지 않고 쪽 하다보니 이젠 계속 작성하게 되어서 정말 좋은 프로그램라고 생각했다. 다른 사람들도 이걸 알고 꼭 한번씩 해봤으면 좋겠다. 쓰면서 나의 모습도 돌아보고 옛날에 일기 썼던 기억을 생각하면서 정말 사소한 것도 감사할 일이 분명히 있다는 것을 생각하면서 한번씩 신청했으면 좋겠다.

- 처음 일주일엔 조금 귀찮았지만 쓸 수록 긍정적인 생각을 많이 하게 되고 사소한 것 하나하나 감사할 일이 많았던 것 같습니다. 75일이라는 시간이 짧을 줄 알았는데 이 시간동안 제 자신이 많이 긍정적이게 되었고 좋은 방향으로 생각과 가치관이 바뀐 것 같아 보람칩니다. 또한 긍정적으로 생각하다 보니 좋은 일도 많이 일어나서 너무 뜻깊은 시간이었습니다. 다시 할 수 있는 기회가 있으면 또 신청할 만큼 너무 좋았습니다. 감사합니다.

- 작년에 했던 감사일기! 너무 나에게 필요했던 일기였고,재밌어서 한번더 하게 되었다.! 자존감이 낮은 사람들에게 꼭 필요한 프로그램이라는 느낌을 받았고, 나에게는 많은 감사한 일들이 일어나고 있구나라는 느낌을 받을 수 있어서 정말 유익하고, 좋은 프로그램인 것을 한번더 알게 되었습니다. 다음번에도 있다면 계속 쓰고 싶은 프로그램입니다.!



행복한 내 삶을 위해!



042-829-8182

