

## 나의 행복했던 순간 달력

	행복했던 순간	그 순간 나의 생각과 감정	내 몸에서 느껴진 반응	그 순간에 대한 현재의 생각과 느낌
예시	집에 들어가니 반려동물이 달려와 반겨줄 때	무조건적으로 나를 좋아해주는 존재가 있다는 사실에 대한 감사함을 느꼈다. 잠시 애한동물과 놀면서 하루의 스트레스를 풀어야겠다.	입가의 미소를 참기가 힘들었고, 몸과 마음이 편안해졌다.	집에 빨리 돌아가서 반려동물과 놀고 싶다. 이번 주말에는 반려동물과 산책하면서 놀아줄 생각에 설렌다!
월요일				
화요일				
수요일				
목요일				
금요일				

# 나의 행복 달력

♥ 이름 :

♥ 학년/반 :

월

화

수

목

금

