1쪽 — 이 노트를 쓰는 법

100번 말고, 하루에 한 번

확언을 100번씩 쓰다가 그만둔 적이 있다면, 의지가 약해서가 아니에요. 매일 100번은 누구에게나 숙제가 됩니다.

이 노트는 하루에 한 번만 씁니다.

- **0일:** 소원을 한 문장으로 적고, 그 문장을 고쳐 씁니다.

- **1~21일:** 하루 한 쪽입니다. 고친 문장을 한 번 따라 쓰고, 오늘 알아챈 작은 변화를 한 줄 남기고, 오늘 소원이 됐나 확인하고 싶었던 횟수를 셉니다.

- **빠진 날**은 건너뛰고 다음 날 이어 쓰세요. 비어 있는 칸도 괜찮아요.

- **0일에 적은 소원 문장은 21일째 밤까지 다시 펴 보지 않습니다.** 그 쪽은 접어 두거나 클립으로 집어 두세요.

이 노트는 소원이 이뤄진다고 약속하지 않아요. 21일 동안 덜 확인하고, 덜 지치고, 끝까지 가 보도록 돕습니다.

2쪽 — 0일 ① 지금 마음에 있는 소원

다듬지 말고, 지금 떠오르는 말 그대로 한 문장으로 적으세요.

다 적었으면 이 쪽을 접어 두세요. 21일 뒤 밤에 다시 폅니다.

3쪽 — 0일 ② 문장 속 아직 없다 찾기

소원 문장에는 아직 없다는 말이 숨어 있기 쉬워요. 그런 말은 읽을 때마다 아직 안 됐다는 생각을 먼저 불러옵니다. 내 문장에서 아래와 비슷한 말에 동그라미를 쳐 보세요.

이런 말	이렇게 바꿔 보기
제발	빼기
~했으면 좋겠다	~해서 마음이 놓인다
언젠가는	빼기
~하고 싶다	~하고 있다
~가 없어서	빼고, 있는 쪽만 적기
꼭, 반드시	빼기
~하게 해 주세요	~하게 되어 고맙다
~만 되면	~가 되어

예: 제발 합격했으면 좋겠다 → 합격해서 마음이 놓인다

4~5쪽 — 0일 ③ 나는 어디서 막혔을까

나에게 맞는 말에 표시하세요. 표시가 가장 많은 갈래가 21일 동안 눈여겨볼 자리예요.

갈래 1 · 소원 문장

- □ 소원을 적으면 오히려 아직 없다는 게 더 크게 느껴진다
- □ 문장에 제발, 언젠가 같은 말이 자주 들어간다

갈래 2 · 확인

- □ 소원이 됐나 하루에도 몇 번씩 확인한다
- □ 날짜를 정해 두었고, 그날이 다가오면 불안해진다

갈래 3 · 나를 탓함

- □ 반대 일이 생기면 내 믿음이 부족한가 싶다

- □ 안 되면 내가 뭘 잘못했는지부터 찾는다

갈래 4 · 방법 바꾸기

- □ 더 센 방법을 찾아 여러 번 옮겨 다녔다

- □ 한 방법을 3주 넘게 해 본 적이 드물다

표시가 많은 갈래는 30쪽 '갈래별로 기억할 한 줄'에서 찾아 읽어 보세요.

6쪽 — 0일 ④ 고친 문장 한 줄

②에서 바꾼 말을 넣어, 이미 지나온 사람이 쓰는 것처럼 한 문장으로 다시 적으세요. 짧을수록 좋아요. 1일부터 21일까지 매일 이 문장을 한 번씩 따라 씁니다.

예: 나는 지금 마음이 놓인다. / 나는 지금 홀가분하다.

[1일] 오늘의 한 줄

> 오늘은 한 번만 쓰고 덮는다.

고친 문장 한 번

오늘 알아챈 작은 변화 한 줄 — 비워도 괜찮아요

오늘 확인하고 싶었던 횟수 — 세기만 하세요. 줄이려고 애쓰지 않아도 됩니다.

[2일] 오늘의 한 줄

> 확인하고 싶어지면, 그 마음을 세기만 한다.

고친 문장 한 번

오늘 알아챈 작은 변화 한 줄 — 비워도 괜찮아요

오늘 확인하고 싶었던 횟수 — 세기만 하세요. 줄이려고 애쓰지 않아도 됩니다.

[3일] 오늘의 한 줄

> 달은 그대로다. 사이에 구름 한 겹이 끼었을 뿐이다.

고친 문장 한 번

오늘 알아챈 작은 변화 한 줄 — 비워도 괜찮아요

오늘 확인하고 싶었던 횟수 — 세기만 하세요. 줄이려고 애쓰지 않아도 됩니다.

[4일] 오늘의 한 줄

> 빠진 날이 있어도 노트는 기다려 준다.

고친 문장 한 번

오늘 알아챈 작은 변화 한 줄 — 비워도 괜찮아요

오늘 확인하고 싶었던 횟수 — 세기만 하세요. 줄이려고 애쓰지 않아도 됩니다.

[5일] 오늘의 한 줄

> 알아챈 변화가 없는 날은 칸을 비워 둔다.

고친 문장 한 번

오늘 알아챈 작은 변화 한 줄 — 비워도 괜찮아요

오늘 확인하고 싶었던 횟수 — 세기만 하세요. 줄이려고 애쓰지 않아도 됩니다.

[6일] 오늘의 한 줄

> 접어 둔 소원은 그대로 있다.

고친 문장 한 번

오늘 알아챈 작은 변화 한 줄 — 비워도 괜찮아요

오늘 확인하고 싶었던 횟수 — 세기만 하세요. 줄이려고 애쓰지 않아도 됩니다.

[7일] 오늘의 한 줄

> 일주일. 흔들린 날이 있었다면 31쪽을 편다.

고친 문장 한 번

오늘 알아챈 작은 변화 한 줄 — 비워도 괜찮아요

오늘 확인하고 싶었던 횟수 — 세기만 하세요. 줄이려고 애쓰지 않아도 됩니다.

[8일] 오늘의 한 줄

> 확인할 때마다 떠오르는 아직도 생각 한 겹일 수 있다.

고친 문장 한 번

오늘 알아챈 작은 변화 한 줄 — 비워도 괜찮아요

오늘 확인하고 싶었던 횟수 — 세기만 하세요. 줄이려고 애쓰지 않아도 됩니다.

[9일] 오늘의 한 줄

> 오늘 할 일 하나를 끝내는 쪽으로 마음을 돌린다.

고친 문장 한 번

오늘 알아챈 작은 변화 한 줄 — 비워도 괜찮아요

오늘 확인하고 싶었던 횟수 — 세기만 하세요. 줄이려고 애쓰지 않아도 됩니다.

[10일] 오늘의 한 줄

> 반대 일이 생겼다고 내가 틀린 건 아니다.

고친 문장 한 번

오늘 알아챈 작은 변화 한 줄 — 비워도 괜찮아요

오늘 확인하고 싶었던 횟수 — 세기만 하세요. 줄이려고 애쓰지 않아도 됩니다.

[11일] 오늘의 한 줄

> 오늘은 더 센 방법을 찾지 않는다.

고친 문장 한 번

오늘 알아챈 작은 변화 한 줄 — 비워도 괜찮아요

오늘 확인하고 싶었던 횟수 — 세기만 하세요. 줄이려고 애쓰지 않아도 됩니다.

[12일] 오늘의 한 줄

> 밤에 폰을 덜 켰다면 그것도 변화다.

고친 문장 한 번

오늘 알아챈 작은 변화 한 줄 — 비워도 괜찮아요

오늘 확인하고 싶었던 횟수 — 세기만 하세요. 줄이려고 애쓰지 않아도 됩니다.

[13일] 오늘의 한 줄

> 쓰는 데 1분이면 된다.

고친 문장 한 번

오늘 알아챈 작은 변화 한 줄 — 비워도 괜찮아요

오늘 확인하고 싶었던 횟수 — 세기만 하세요. 줄이려고 애쓰지 않아도 됩니다.

[14일] 오늘의 한 줄

> 두 주. 빈칸이 있어도 여기까지 왔다. 흔들린 날이 있었다면 31쪽을 편다.

고친 문장 한 번

오늘 알아챈 작은 변화 한 줄 — 비워도 괜찮아요

오늘 확인하고 싶었던 횟수 — 세기만 하세요. 줄이려고 애쓰지 않아도 됩니다.

[15일] 오늘의 한 줄

> 불안한 날은 불안하다고 한 줄 적어도 된다.

고친 문장 한 번

오늘 알아챈 작은 변화 한 줄 — 비워도 괜찮아요

오늘 확인하고 싶었던 횟수 — 세기만 하세요. 줄이려고 애쓰지 않아도 됩니다.

[16일] 오늘의 한 줄

> 오늘 소원을 보는 한 번은 이 쪽이면 된다.

고친 문장 한 번

오늘 알아챈 작은 변화 한 줄 — 비워도 괜찮아요

오늘 확인하고 싶었던 횟수 — 세기만 하세요. 줄이려고 애쓰지 않아도 됩니다.

[17일] 오늘의 한 줄

> 안 되는 느낌이 드는 날도 노트는 한 쪽이다.

고친 문장 한 번

오늘 알아챈 작은 변화 한 줄 — 비워도 괜찮아요

오늘 확인하고 싶었던 횟수 — 세기만 하세요. 줄이려고 애쓰지 않아도 됩니다.

[18일] 오늘의 한 줄

> 확인 횟수 칸을 지난주와 견줘 본다.

고친 문장 한 번

오늘 알아챈 작은 변화 한 줄 — 비워도 괜찮아요

오늘 확인하고 싶었던 횟수 — 세기만 하세요. 줄이려고 애쓰지 않아도 됩니다.

[19일] 오늘의 한 줄

> 사흘 남았다. 서두르지 않는다.

고친 문장 한 번

오늘 알아챈 작은 변화 한 줄 — 비워도 괜찮아요

오늘 확인하고 싶었던 횟수 — 세기만 하세요. 줄이려고 애쓰지 않아도 됩니다.

[20일] 오늘의 한 줄

> 내일 밤이면 접어 둔 쪽을 편다.

고친 문장 한 번

오늘 알아챈 작은 변화 한 줄 — 비워도 괜찮아요

오늘 확인하고 싶었던 횟수 — 세기만 하세요. 줄이려고 애쓰지 않아도 됩니다.

[21일] 오늘의 한 줄

> 마지막 한 번을 쓰고, 오늘 밤 접어 둔 쪽을 편다.

고친 문장 한 번

오늘 알아챈 작은 변화 한 줄 — 비워도 괜찮아요

오늘 확인하고 싶었던 횟수 — 세기만 하세요. 줄이려고 애쓰지 않아도 됩니다.

28쪽 — 21일 뒤, 접어 둔 쪽을 펴는 밤

1. 0일 ①에 적은 소원 문장을 지금 처음 다시 읽어 보세요.

2. 21일 전과 지금, 무엇이 달라졌는지 세 줄로 적으세요.

3. 29쪽 한눈표에서 처음 사흘과 마지막 사흘의 확인 횟수를 견줘 보세요.

이 노트로 볼 것은 소원이 이뤄졌는지가 아니라, 얼마나 덜 확인하며 21일을 지나왔는지예요. 다음 21일을 이어 가고 싶다면 새 노트의 0일부터 다시 시작하면 됩니다.

29쪽 — 확인 횟수 21일 한눈표

1일	2일	3일	4일	5일	6일	7일
8일	9일	10일	11일	12일	13일	14일
15일	16일	17일	18일	19일	20일	21일

처음 사흘 합

마지막 사흘 합

30쪽 — 부록 ① 갈래별로 기억할 한 줄

- **갈래 1 · 소원 문장:** 문장을 바꾸면 읽을 때 먼저 떠오르는 것도 바뀐다. 21일 동안은 고친 문장 하나만 쓴다.

- **갈래 2 · 확인:** 확인은 줄이려 애쓰기보다 먼저 센다. 세다 보면 언제 확인하고 싶어지는지 보인다.

- **갈래 3 · 나를 탓함:** 반대 일이 생기면 탓하는 대신 31쪽을 편다.

- **갈래 4 · 방법 바꾸기:** 21일 동안은 이 노트 하나만 한다. 하루 1분이면 된다.

31쪽 — 부록 ② 흔들리는 날에

확인하고 싶은 마음이 크게 올라오면, 이 쪽을 펴고 숨을 길게 세 번 내쉬세요.

- 지금 불안한 건 이상한 일이 아니에요. 오래 바라 온 것일수록 자꾸 보고 싶어집니다.

- 반대 일이 생겼다고 내가 틀린 건 아니에요.

- 오늘은 확인하는 대신 횟수 칸에 한 획만 긋고 노트를 덮어도 됩니다.

- 고친 문장을 소리 내어 한 번 읽어 보세요.

> 봉봉: 흔들려도 괜찮아. 접어 둔 소원은 그대로 있어.
> 확인은 내가 맡을게.