가이드

◆ 모닝 시크릿 선언문

당신이 원하는 목표를 확실히 정하고, 이를 실현하는 데 반 드시 필요한 행동, 즉 성공 습관을 설정한다. 행동을 습관으 로 만들기 위해 모닝 시크릿 루틴을 실천하고 습관 솔루션 을 활용하겠다고 선언하기 바란다.

◆ 100일 모닝 해빗 트래커

100일 동안 당신이 포기하지 않고 아침 루틴을 실천하도록 도와줄 것이다. 책에 소개된 다섯 가지 아침 루틴이나 당신 만의 아침 루틴에 적용하기 바란다.

◆ 20분골든 모닝 저널

책에서 소개한 다섯 가지 아침 루틴을 완전히 당신의 것으로 만들도록 도와줄 것이다. 이 저널을 다운로드해 100일간 활 용해 보기 바란다.

> 웰씽킹 홈페이지 다운로드 받기



모닝 시크릿 선언문

Name:	Date:	
	목표	
	A	
	성공 습관	
		_
	A	
	습관 솔루션	
		_
		_
o		_
	A	
	모닝 시크릿 루틴	
		_
		-
		_

모닝 시크릿 선언문

Name:	Date:	
	목표	
	^	
	성공 습관	
	<u> </u>	
	습관 솔루션	
o		
o		
	A	
	모닝 시크릿 루틴	

100일 모닝 해빗 트래커

MORNING HABIT TRACKER

목표:		
LITIOI	조크이	

3 10 17 24 31 38 45 52	4 11 18 25 32 39 46 53	5 12 19 26 33 40 47 54	6 13 20 27 34 41 48 55	★7 14 ★21 28 35 42 49 56	자기 평가 ★7일: 결단력 ★21일: 영향력 ★30일: 성공 (
17 24 31 38 45 52	18 25 32 39 46 53	19 26 33 40 47	20 27 34 41 48	★21 28 35 42 49	★21일: 영향력
24 31 38 45 52	25 32 39 46 53	26 33 40 47	27 34 41 48	28 35 42 49	
31 38 45 52	32 39 46 53	33 40 47	34 41 48	35 42 49	
38 45 52	39 46 53	40 47	41 48	42 49	★30일: 성공 f
45 52	46	47	48	49	★30일: 성공 f
52	53				
		54	55	56	
59	CO				
	00	61	62	63	★50일: 존경범
66	67	68	69	★ 70	
73	74	75	76	77	★70일: 언행일
80	81	82	83	84	
87	88	89	90	91	★100일: 꿈을
94	95	96	97	98	
	87	87 88 94 95	87 88 89 94 95 96	87 88 89 90 94 95 96 97	87 88 89 90 91 94 95 96 97 98

★7일: 결단력 있는 사람이 되는 단계 —————
★21일: 영향력의 뿌리가 생기는 단계
★30일: 성공 습관이 내면화되는 단계
★50일: 존경받는 사람이 되는 단계
★70일: 언행일치를 만드는 단계
★100일: 꿈을 이루는 0.1퍼센트가 되는 단계

100일 모닝 해빗 트래커

MORNING HABIT TRACKER

목표:		
LITIOI	조크이	

1	2	3	4	5	6	★ 7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	★ 21
22	23	24	25	26	27	28
29	★ 30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49
★ 50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	★ 70
71	72	73	74	75	76	77
78	79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90	91
92	93	94	95	96	97	98
99	★ 100					

자기 평가
★7일: 결단력 있는 사람이 되는 단계
★21일· 영향력의 뿌리가 생기는 단계
★30일: 성공 습관이 내면화되는 단계
★50일: 존경받는 사람이 되는 단계
★70일: 언행일치를 만드는 단계
★100일: 꿈을 이루는 0.1퍼센트가 되는 단계

100일 모닝 해빗 트래커 Ⅱ

시작일:

왕 달 왕

MORNING HABIT TRACKER

Habits ✓

25	20	75	100	25	20	75	100
24	49	74	99	24	49	74	66
23	48	73	98	23	48	73	86
22	47	72	97	22	47	72	97
21	46	71	96	21	46	71	96
20	45	70	92	20	45	70	92
19	44	69	94	19	77	69	94
18	43	89	93	18	43	89	93
17	42	29	92	17	42	29	92
16	41	99	91	16	11	99	91
15	40	99	06	15	40	99	06
14	39	64	68	14	68	64	89
13	38	63	88	13	38	63	88
12	37	79	28	12	28	79	87
11	36	61	98	11	98	61	98
10	35	09	82	10	32	09	82
6	34	29	84	6	34	29	84
8	33	28	83	8	33	28	83
7	32	22	82	7	32	22	82
9	31	26	81	9	31	92	81
2	30	22	80	2	30	22	08
4	29	54	79	4	29	54	79
3	28	53	78	က	28	53	78
2	27	52	77	2	27	52	77
-	26	51	92	-	26	51	92

20^{Min.}골든 모닝 저널

GOLDEN MORNING JOURNAL

Date:	기상한 시간: 취침할 시간:
3 Min.	시각화 1. 오늘 일정을 가장 이상적으로 보내는 내 모습을 바라봅니다.
	2. 오늘 무엇을 성취하면 가장 이상적일지 떠올려봅니다.
	3. 오늘 어떤 기분으로 일어나고 잠들면 가장 좋을지 그려봅니다.
3 ^{Min.}	확 연 1. 오늘 당신의 잠재의식에 들려주고 현실로 끌어당기고 싶은 말은 무엇인가요?
1 ^{Min.}	명 언 필사 1. 오늘 내게 영감을 준 지혜로운 문장은 무엇인가요?
3Min.	독 서 1. 오늘 성장의 폭과 깊이를 확장해 준 책과 글귀는 무엇인가요?
10 ^{Min.}	운동 1. 오늘 당신의 신체를 단련하고 스트레스를 줄인 운동은 무엇인가요?

20^{Min.}골든 모닝 저널

GOLDEN MORNING JOURNAL

Date:	기상한 시간: 취침할 시간:
3 Min.	
	1. 오늘 일정을 가장 이상적으로 보내는 내 모습을 바라봅니다.
	2. 오늘 무엇을 성취하면 가장 이상적일지 떠올려봅니다.
	3. 오늘 어떤 기분으로 일어나고 잠들면 가장 좋을지 그려봅니다.
3 Min.	
	1. 오늘 당신의 잠재의식에 들려주고 현실로 끌어당기고 싶은 말은 무엇인가요?
	명언 필사
1	1. 오늘 내게 영감을 준 지혜로운 문장은 무엇인가요?
3 Min.	독서
	1. 오늘 성장의 폭과 깊이를 확장해 준 책과 글귀는 무엇인가요?
10Min.	운동
10	1. 오늘 당신의 신체를 단련하고 스트레스를 줄인 운동은 무엇인가요?