

가이드

◆ 모닝 시크릿 선언문

당신이 원하는 목표를 확실히 정하고, 이를 실현하는 데 반드시 필요한 행동, 즉 성공 습관을 설정한다. 행동을 습관으로 만들기 위해 모닝 시크릿 루틴을 실천하고 습관 솔루션을 활용하겠다고 선언하기 바란다.

◆ 100일 모닝 해빗 트래커

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

◆ 20분 골든 모닝 저널

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

웹싱킹 홈페이지
다운로드 받기



모닝 시크릿 선언문

Name: _____ Date: _____

목표



성공 습관



습관 솔루션

☐ _____

☐ _____

☐ _____



모닝 시크릿 루틴

모닝 시크릿 선언문

Name: _____ Date: _____

목표



성공 습관



습관 솔루션

☐ _____

☐ _____

☐ _____



모닝 시크릿 루틴

100일 모닝 해빗 트래커

MORNING HABIT TRACKER

목표: _____

시작일: _____ 종료일: _____

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

MORNING HABIT TRACKER

목표: _____

시작일: _____ 종료일: _____

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 트레이커 II

MORNING HABIT TRACKER

시작일: _____

종료일: _____

Habits 

	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
	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

	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
	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
	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
	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
	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

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.} 확인

1. 오늘 당신의 잠재의식에 들려주고 현실로 끌어당기고 싶은 말은 무엇인가요?

1^{Min.} 명언 필사

1. 오늘 나에게 영감을 준 지혜로운 문장은 무엇인가요?

3^{Min.} 독서

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.} 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.} 확인

1. 오늘 당신의 잠재의식에 들려주고 현실로 끌어당기고 싶은 말은 무엇인가요?

1^{Min.} 명언 필사

1. 오늘 내게 영감을 준 지혜로운 문장은 무엇인가요?

3^{Min.} 독서

1. 오늘 성장의 폭과 깊이를 확장해 준 책과 글귀는 무엇인가요?

10^{Min.} 운동

1. 오늘 당신의 신체를 단련하고 스트레스를 줄인 운동은 무엇인가요?