01-❶

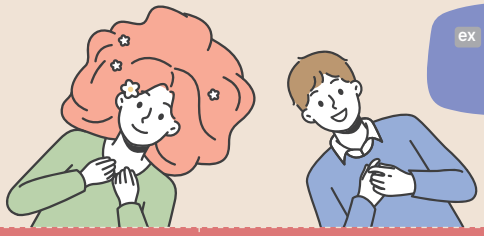
감정카드로 마음 표현하기

말보다 먼저 등장하는 '감정'을 카드로 표현해보세요.

링제본하여
휴대하실 수 있어요!



감정카드는 사용하시기 편하도록
A3 등 큰 용지에 확대하여 출력하셔도 좋습니다.



절취선

기쁘다 	즐겁다 
행복하다 	좋아한다 
고맙다 	궁금하다 

Estrogen DIARIES

01-❷

감정카드로 마음 표현하기

말보다 먼저 등장하는 '감정'을 카드로 표현해보세요.

링제본하여
휴대하실 수 있어요!



ex 오늘 나는 _____ 한 기분이야.

ex 그래서 오늘의 내 감정은 _____ 야.

감정카드는 사용하시기 편하도록
A3 등 큰 용지에 확대하여 출력하셔도 좋습니다.

절취선

슬프다



속상하다



화가 난다



무섭다



피곤하다



놀랐다



estrogen DIARIES

02

우리 가족 도전카드

냉장고, 현관문 등에 붙여놓고 한 주에 하나씩 도전할 수 있는 가족 미션을 만들어 보아요.



ex 오늘은 서로에게 3번 칭찬하기, 아이의 하루 중 잘한 한 가지 찾기, 말 대신 스티커로 표현하기, 하루 10분 산책하기, 한밤 여행가기

절취선

우리 가족 도전카드

날짜 20 . . . 요일

Stellar Steps

우리 가족 도전카드

날짜 20 . . . 요일

Stellar Steps

우리 가족 도전카드

날짜 20 . . . 요일

Stellar Steps

우리 가족 도전카드

날짜 20 . . . 요일

Stellar Steps

Astrogen

03

우리 가족의 버킷리스트



소원, 목표를 담은 버킷리스트를 작성해 보아요.

작성날짜 20 . . . 요일

ex 계절별 가족 사진 촬영하기, 가족 타임캡슐 묻기,
우리 가족만의 요리 메뉴 만들기,
베란다 텃밭 만들기



번호	체크박스	내용
1	☐	
2	☐	
3	☐	
4	☐	
5	☐	
6	☐	
7	☐	
8	☐	
9	☐	
10	☐	

Astrogen Boost Beyond Boundaries



