2026

PLAN DREAM DO

ID PLANNER

Design for Dreams

© 2024. ID Planner All rights reserved.

2026
PLAN DREAM DO

ID PLANNER
Design for Dream

© 2024. ID Planner All rights reserved.

2026 BEGINNING

나는 2026년 월 천만원 파이프라인을 만들어 자금 1억원을 만든다!

"1년 목표나 매일 보고 기억할 문장을 적어보세요"

LOOK BACK 2025

"작년 한해를 되돌아보며 이뤘던 것과 아쉬웠던 점을 적어보아요"

<달성>

- 자격증 취득 완료
- 런닝 습관화 완료
- 독서 50권 정리 완료

<반성>

- 지출이 너무 많음
- 영어 회화 1권밖에 못 외움

LOOK FORWARD 2026

"올해를 바라보며 더 보완할 부분과 추가적으로 이루고 싶은 일을 적어봐요"

<나아가기>

- 추가 자격증 취득하기– 2개이상
- 마라톤 풀코스 도전하기
- 100권 목표로 다시 도전하기

<보완 목표>

- 적금 계좌 만들기
- 이번년도는 영어와 일본어 한권씩 도전

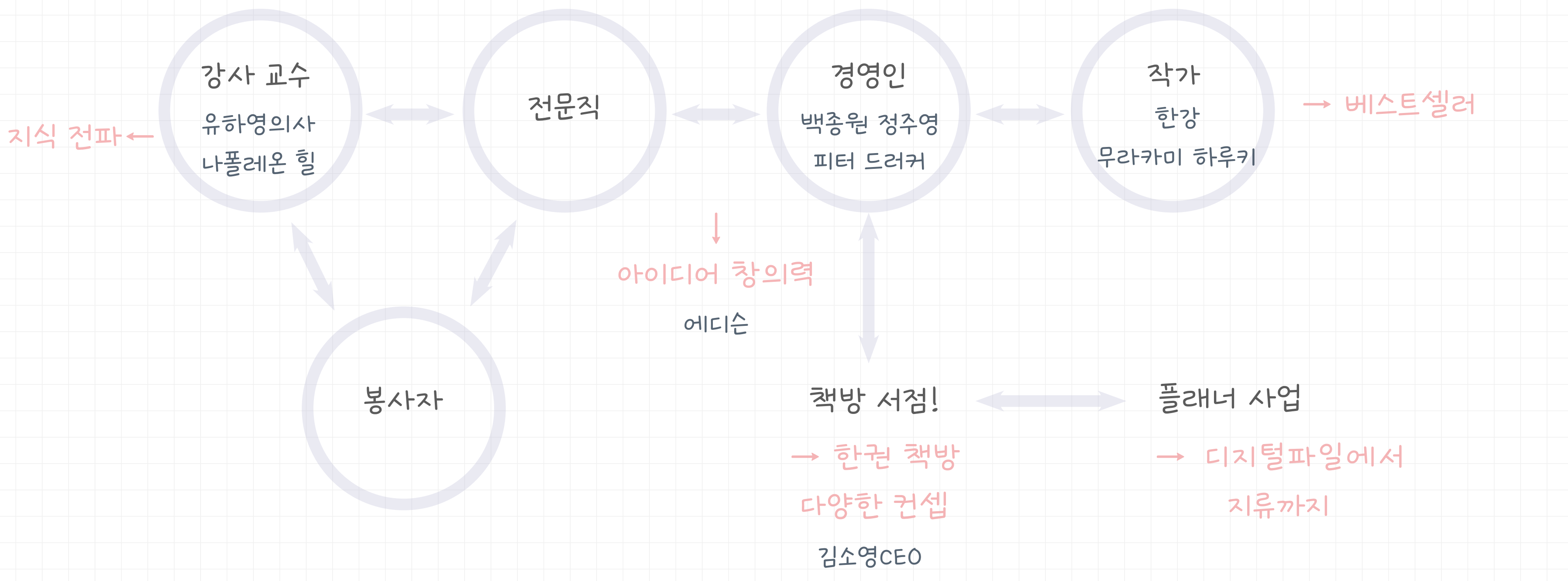
INFINITIVE GOALS

"인생목표를 적어주세요! 구체적인 기간과 수치를 함께 적어주시면 더 좋습니다!"

- 행복을 느낄 수 있는 공간을 만드는 사람
- 나는 4년 뒤인 2030년 까지 자동화 파이프라인을 만들고 50억 자금을 모은다.
- 건강한 몸과 도전적인 정신!
- 좋은 습관 하나씩 늘려가기
- 행복한 가정 꾸리기

DREAM DIAGRAM / MENTORS

"이루고 싶은 꿈을 적어보고 분야별 멘토도 정해보아요. 꿈에 더 가까이 다가갈 수 있는 길라잡이가 되어줄거에요"



Inspiration Quotes Section

Write positive affirmation everyday

날짜	"매일 긍정적인 확언 한줄로 하루를 시작해보아요!"
1/12	최선을 다해 최고가 되자
	주 100시간은 성장을 위해 투자해야 한다.
	나보다 성공한 사람은 나보다 하기 싫은 일을 더 많이 한 사람이다.
3/5	하루에 5를 두번 보면 성공한다.
5/12	변화의 성장은 언제나 우리 한계점에서 일어난다.
	1퍼센트 성장은 눈에 보이지 않는다. 복리로 증가한다.
영화	오늘 하루를 누구보다 충실히 살아가자! 영화 어바웃타임의 두번째 날처럼...
스티브잡스	진정한 예술가는 작품을 일단 끝내고 세상에 내보낸다. 지속적으로 내보내야 성과를 얻는다
	질적 변화는 양적 축적이 먼저 되어야 한다.
7/3	오늘 하루를 충실하게 보내고 있는가? 나에게 감동적인 하루를 만들자
	진짜 창피한 것은 창피할까봐 시도조차 하지 않는 것이다.
	가슴 설레는 꿈을 꾸면 지치지 않고 고수에 경지에 오를 수 있다.
9/12	매일 명상 다짐 확언 비전보드 시각화 감사일기 독서 운동 습관하 하자!
	오늘 하루를 충실하게 보내고 있는가? 나에게 감동적인 하루를 만들자
10/11	부자는 부를 목표로 한다. 원대한 목표를 구체화해서 그려보자.

DREAM

ROAD MAPS

SHORT-TERM GOALS

for 1 years "1~2년안에 이루고 싶은 단기목표"

"좌측에 있는 단기 중기 장기 계획은
한번만 작성하면 드림과 비전 5STEP
페이지로 복사 붙여넣기만 해서 계획하세요.!"

- 프로그램 공부하기
- 디지털 플래너 판매
- 대학교 졸업 후 인턴
- 영어 3000 문장 외우기

MID-TERM GOALS

for 5 years "5년안에 이루고 싶은 중기목표"

- 세계 6대 마라톤 나가기
- 전자책 출간하기
- 대학원 졸업하기 (석사)
- 자산 50억 달성!
- 결혼하기
- 아빠 차 선물해드리기!

LONG-TERM GOALS

for 10 years "인생 버킷리스트를 적어보세요."

- 책과 함께 여행 100일 이상
- 5개 국어 습득 (영어, 스페인어, 독어, 일어)
- 전문직 자격증 따기
- 책 2만권 이상 읽기 (내 분야 1000권)
- 책 출판하기 / 책방 브랜드화

	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035
AGE	28살	29살	30살	31살	32살	33살	34살	35살	36살	37살	38살
PERIOD	단기 (전문화 시간)			중기 (전문직) 5년정도 예상					중장기– 사업 도전		
EVENT	졸업	해외유학	대학원입학		대학원졸업	외국회사취업–워홀		국내취업		이직	
PLAN-A		어학연수		유럽유학		결혼하기			플래너 사업		사업시작
PLAN-B	인턴 1년	유학준비		미국 IT 공부	전자책 출간	자산 5억			자산 10억		

	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046
AGE	39살	40살	41살	42살	43살	44살	45살	46살	47살	48살	49살
PERIOD	중장기– 사업 도전				장기목표– 실현하기						
EVENT	사무실		00기업		00사업진행	00사업진행		연구소			
PLAN-A	A프로젝트		부동산투자		봉사단체설립		세계여행다니기		요양원 설립		
PLAN-B		책 출간		자산 50억	강연자					논문작성	

	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057
AGE	50살	51살	52살	53살	54살	55살	56살	57살	58살	59살	60살
PERIOD											
EVENT											
PLAN-A											
PLAN-B											

PERIOD – "자신만의 단기 , 중기, 장기 기간을 설정하고 년도별로 구분해보세요! 전체적인 인생그래프를 그려보실 수 있습니다"

EVENT – "해당 년도에 중요한 이벤트나 계획하고 있는 일정을 적어봅니다. 이벤트에 맞춰 전체적인 계획을 짜보세요."

PLAN – "인생 그래프에 맞춰 플랜A와 플랜B를 계획해보세요!"

"플랜B가 없다면 자금계획이나 버킷리스트 목표일을 적어도 좋습니다!"

DREAM MANDAL-ART

나는 2026년 월 천만원 파이프라인을 만들어 자금 1억원을 만든다!

"1년 목표 핵심적인 문장 한줄을 적어보세요!"

SHORT-TERM GOALS

for 1 years "1~2년안에 이루고 싶은 단기목표"

"좌측에 있는 단기 중기 장기 계획은 한번만 작성하면 드림, 비전, 5STEP 각각 페이지로 복사 붙여넣기만 해서 계획하세요.!"

- 프로그램 공부하기
- 디지털 플래너 판매
- 대학교 졸업 후 인턴
- 영어 3000 문장 외우기

MID-TERM GOALS

for 5 years "5년안에 이루고 싶은 중기목표"

- 세계 6대 마라톤 나가기
- 전자책 출간하기
- 대학원 졸업하기 (석사)
- 결혼하기
- 아빠 차 선물해드리기!

LONG-TERM GOALS

for 10 years 버킷리스트

- 책과 함께 여행 100일 이상
- 5개 국어 습득 (영어, 스페인어, 독어, 일어)
- 전문직 자격증 따기
- 책 2만권 이상 읽기 (내 분야 1000권)
- 책 출판하기 / 책방 브랜드화

런닝 매일 5KM	규칙적인 생활습관	5시기상	프로그램 공부	독서 100권 정리	대학교 졸업	실행방안	실행방안	실행방안
수영 주3회	건강	홈트 1시간	필사 5권	학습	영어회화	실행방안	세부목표	실행방안
영양제	물 1L	다양한 스포츠	잡지 구독	토익 970	일본어공부	실행방안	실행방안	실행방안
풀코스 마라톤	전국일주	새로운 취미 찾기	건강	학습	세부목표	도약계좌	플래너	애드센스
공모전	도전	운전면허	도전	2026	사업 돈	투자공부	사업 돈	파이프라인 만들기
제주도 트래킹	해외어학	디지털플래너	사회가족	마인드	취미	주택청약	비트코인 모아가기	자금 1억
새해인사	안부전화	생일챙기기	하루 확언	명상	시각화	스케치 연습	사진촬영	독서 글 쓰기
봉사활동	사회가족	가족여행	매일 도전 1가지	마인드	감사	국내여행	취미	기타연습
기부	할머니	이웃인사	겸손한 마음	긍정적	시간기록	겨울 스키타기	요리연습	전시회 월1회

MEMO

"만다라트는 MANDA+LA+ART 목표+달성+기술 을 뜻해요"

"가운데 최종목표나 2025년을 쓰고, 8개의 보조항목이나 카테고리를 적어요."

"각 8개 카테고리를 다시 각각 가운데에 적고, 이를 이루기 위한 구체적인 행동이나 실행방법을 적어주면 완성이에요."

"좌측에 있는 단기 중기 장기 계획은 한번만 작성하면 드림과 비전 5STEP 페이지로 복붙해 사용하시면 돼요!"

VISION

VISION BOARD

SHORT-TERM GOALS

for 1 years "1~2년안에 이루고 싶은 단기목표"

"좌측에 있는 단기 중기 장기 계획은
한번만 작성하면 드림, 비전, 5STEP 각각
페이지로 복사 붙여넣기만 해서 계획하세요.!"

- 프로그램 공부하기
- 디지털 플래너 판매
- 대학교 졸업 후 인턴
- 영어 3000 문장 외우기

MID-TERM GOALS

for 5 years "5년안에 이루고 싶은 중기목표"

- 세계 6대 마라톤 나가기
- 전자책 출간하기
- 대학원 졸업하기 (석사)
- 결혼하기
- 아빠 차 선물해드리기!

LONG-TERM GOALS

for 10 years "인생 버킷리스트를 적어보세요."

- 책과 함께 여행 100일 이상
- 5개 국어 습득 (영어, 스페인어, 독어, 일어)
- 전문직 자격증 따기
- 책 2만권 이상 읽기 (내 분야 1000권)
- 책 출판하기 / 책방 브랜드화

"단기 중기 장기목표를 비전보드를 통해 시각화해보세요! 매일 사진을 보며 꿈을 생생하게 그려보실 수 있는 공간입니다."

"앞서 라이프 플랜에서 이루고 싶은 목표를 정했어요. 목표를 이루는 나의 모습을 상상하고 이미지를 비전보드에 담아보세요."

<세계 6대 마라톤 완주>

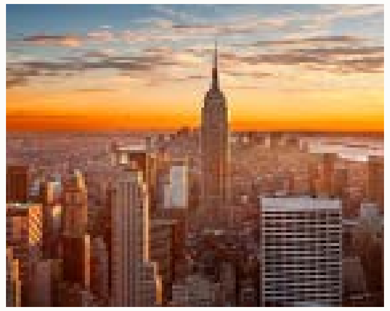
<해외 어학연수 떠나기>

<플래너 발간>

<2026년 시드 1억 모으기>

<연말 여행떠나기>

<퍼스트 클래스 타고 세계여행 가기>



<다양한 국가에서 일하기-뉴욕 베를린 >

<세계일주>

<1천억 부자 되기>

<내 집 마련하기>

<베스트셀러 작가되기>

<요트 여행>

<사업성공>

5-STEPS GOAL

"5단계를 통해 꿈과 목표를 구체화할 수 있어요. '단중장기 목표설정–카테고리 나누기–1년목표 설정–구체적인 방법–매일 할일과 세부계획'을 순서대로 좁혀가면 꿈에 더 가까워질거에요."

SHORT-TERM GOALS

for 1 years "1~2년안에 이루고 싶은 단기목표"

"좌측에 있는 단기 중기 장기 계획은 한번만 작성하면 드림, 비전, 5STEP 각각 페이지로 복사 붙여넣기만 해서 계획하세요.!"

- 프로그램 공부하기
- 디지털 플래너 판매
- 대학교 졸업 후 인턴
- 영어 3000 문장 외우기

MID-TERM GOALS

for 5 years "5년안에 이루고 싶은 중기목표"

- 세계 6대 마라톤 나가기
- 전자책 출간하기 / 독서 500권 정리
- 대학원 졸업하기 (석사)
- 결혼하기
- 아빠 차 선물해드리기!

LONG-TERM GOALS

for 10 years "인생 버킷리스트를 적어보세요."

- 책과 함께 여행 100일 이상
- 5개 국어 습득 (영어, 스페인어, 독어, 일어)
- 전문직 자격증 따기
- 책 2만권 이상 읽기 (내 분야 1000권)
- 책 출판하기 / 책방 브랜드화

CATEGORY	2026 GOALS	HOW TO DO	DAILY HABIT / Deadline
"앞서 단기, 중기, 단기 목표를 꿈과 관련된 카테고리로 나눠 분류해보세요." ex)건강/커리어/자기계발/사업,돈/교육/관계	"카테고리화 된 목표를 이루기 위해 올해 할 수 있는 연간목표를 세워봐요" "1년 기준으로 목표가 구체화될 수록 좋아요."	"2025년 목표를 이루기 위해 구체적인 방법과 방향을 적어보세요."	"구체적인 행동을 하기 위해 매일 할 수 있는 습관을 적어보세요. "
<카테고리> → 핵심목표	o 1년 목표 타이틀	o 구체적인 방법	o 매일 습관
– 카테고리에 해당하는 목표를 적어주세요. – 단기,중기,장기목표	– 달성하고 싶은 1년 목표를 적어주세요.	– 구체적인 방법을 적어주세요. – 시간/목표량/내용	– 매일 습관화할 내용을 적어주세요. – 구체적인 시간과 데드라인을 적어주세요.
<건강> → 몸과 정신이 건강한 사람	o 규칙적인 생활습관 만들기		
– 지치지 않는 건강한 몸	– 몸무게 5kg 감량 건강한 몸	– 러닝 10km 뛰고 기록 측정하기	– 매일 출근 전 7시 런닝 10km 달리기
– 세계 6대 마라톤 완주하기	– 마라톤 풀코스 완주 도전하기	– 1달 200km 목표 달리기	– 헬스 월 수 금 퇴근 후 2시간
– 다양한 스포츠 즐기기	– 수영 다니기	– 구청 수영 레슨 다니기	– 수영 레슨 화 목 저녁 7시
<일> → 성공한 사업가	o 자격증 인사이트 취득		
– 전문가 되기 –전문직 능력 갖추기	– 관련 전문서적 정리/ 기사 자격증	– 3월 기사자격증	– 퇴근 후 매일 2시간 필기 공부
– 내 사옥을 갖기 / 작품 남기기	– 포토폴리오 완성하기	– 달마다 작품 한개씩 작업	– 주말에 작품 정리 / 1달 1작품 마감
– 강연 교수 되기	– 답사 다니고 블로그 정리	– 답사 다니고 블로그 정리	– 격주 일요일 답사장소 다녀오기
<교육/언어> → 5개 국어/업무스킬	o 영어 일상대화		
– 프로그램 스킬 마스터	– 어도비, 프리미어 마스터하기	– 인터넷 강의– 작업물 만들기	– 인터넷 강의 주말 4시간 공부하기
– 5개 국어 언어 마스터	– 영어회화책 2권 암기하기!(영문장 3천개)	– 회화책 두권 구매 – 쉐도잉	– 매일 1챕터 10문장씩 외우기
– 죽기 전에 독서 2만권 지식인	– 책 100권 읽고 포스팅하기	– 주 2–3권 읽고 정리하기	– 독서 시간 매일 1시간 마련 (아침 점심)
– 책 출판하고 베스트셀러되기	– 전자책 1권 쓰기	– 시간관리 관련 플래너 전자책 쓰기	– 매일 한페이지씩 글감 정리해두기 6월달 1차마감!
<사업/돈> → 경제적 여유있는 사람	o 월 천만원 파이프라인		
– 1000억원대 자산가	– 월 천만원 수익 만들기	– 플래너/ 스마트스토어 시작	– 스토어 1월 시작
– 서울에 내 집 마련	– 자산 1억 달성	– 애드센스 수익 – 블로그 유튜브	– 블로그 글 매일 한개 포스팅
– 원하는 드림카 뽑기 /아빠차	– 해외 주식 계좌 운용하기	– xx증권 이용해서 수익률 5프로 이상	– xx증권 이용해서 수익률 5프로 이상
– 책방 브랜드화 하기	– 플래너 만년형 만들기	– 5월 전 까지 완성	– 5월 전 까지 완성/ 기존 수정하기

2026

YEARLY PLAN

"1년 목표 핵심적인 문장 한줄을 적어보세요!"

2026 GOALS

01 JANUARY

	M	T	W	T	F	S	S
1W				01	02	03	04
2W	05	06	07	08	09	10	11
3W	12	13	14	15	16	17	18
4W	19	20	21	22	23	24	25
5W	26	27	28	29	30	31	

02 FEBRUARY

	M	T	W	T	F	S	S
1W							01
2W	02	03	04	05	06	07	08
3W	09	10	11	12	13	14	15
4W	16	17	18	19	20	21	22
5W	23	24	25	26	27	28	

03 MARCH

	M	T	W	T	F	S	S
1W							01
2W	02	03	04	05	06	07	08
3W	09	10	11	12	13	14	15
4W	16	17	18	19	20	21	22
5W	23/30	24/31	25	26	27	28	29

04 APRIL

	M	T	W	T	F	S	S
1W			01	02	03	04	05
2W	06	07	08	09	10	11	12
3W	13	14	15	16	17	18	19
4W	20	21	22	23	24	25	26
5W	27	28	29	30			

05 MAY

	M	T	W	T	F	S	S
1W					01	02	03
2W	04	05	06	07	08	09	10
3W	11	12	13	14	15	16	17
4W	18	19	20	21	22	23	24
5W	25	26	27	28	29	30	31

06 JUNE

	M	T	W	T	F	S	S
1W	01	02	03	04	05	06	07
2W	08	09	10	11	12	13	14
3W	15	16	17	18	19	20	21
4W	22	23	24	25	26	27	28
5W	29	30					

07 JULY

	M	T	W	T	F	S	S
1W			01	02	03	04	05
2W	06	07	08	09	10	11	12
3W	13	14	15	16	17	18	19
4W	20	21	22	23	24	25	26
5W	27	28	29	30	31		

08 AUGUST

	M	T	W	T	F	S	S
1W						01	02
2W	03	04	05	06	07	08	09
3W	10	11	12	13	14	15	16
4W	17	18	19	20	21	22	23
5W	24/31	25	26	27	28	29	30

09 SEPTEMBER

	M	T	W	T	F	S	S
1W		01	02	03	04	05	06
2W	07	08	09	10	11	12	13
3W	14	15	16	17	18	19	20
4W	21	22	23	24	25	26	27
5W	28	29	30				

10 OCTOBER

	M	T	W	T	F	S	S
1W				01	02	03	04
2W	05	06	07	08	09	10	11
3W	12	13	14	15	16	17	18
4W	19	20	21	22	23	24	25
5W	26	27	28	29	30	31	

11 NOVEMBER

	M	T	W	T	F	S	S
1W							01
2W	02	03	04	05	06	07	08
3W	09	10	11	12	13	14	15
4W	16	17	18	19	20	21	22
5W	23/30	24	25	26	27	28	29

12 DECEMBER

	M	T	W	T	F	S	S
1W		01	02	03	04	05	06
2W	07	08	09	10	11	12	13
3W	14	15	16	17	18	19	20
4W	21	22	23	24	25	26	27
5W	28	29	30	31			

"이루고 싶은 버킷리스트 목록을 작성하고, 세부항목을 적어보세요. 이루고 싶은 것을 먼저 적고 세부 실천방식을 적는 방식도 가능해요."

"버킷리스트 타이틀"

- 해당 내용을 적어주세요.
- 해당 내용을 적어주세요.
- 해당 내용을 적어주세요.

꼭 해야하는 일

- 스튜디오 촬영하기
- 영어공부하기
- 만년형 플래너 제작

사고 싶은 것

- 노트북
- 아이폰
- 통기타

가고 싶은 곳 (여행)

- 일본 도쿄
- 겨울 사포로 여행가기
- 제주도 1달살기

5000만원 모으기

- 배달음식 X
- 적금 계좌 한개 더 늘리기
- 부업 수단 생각하기

나쁜 습관 고치기

- 취침 시간 일정하게 하기
- 아침에 늦게 일어나지 않기
- 유튜브 시청시간 줄이기

버킷리스트

- 연말에 뉴욕에서 카운트다운 하기
- 6대 마라톤 참가하기
- 올해 풀코스 마라톤 완주하기

보고싶은 것 (영화 전시 관람)

- 디즈니 100주년 관람
- 새로나온 OTT
- ㅇ ㅇ 연극

ANNUAL

OVERVIEW

"한 해의 중요 일정이나 기념일 생일 행사 일정을 적고 체크해보세요. 공휴일과 일요일은 배경색 표시를 해두었어요." "하이퍼링크 삽입되어 있어 누르시면 해당 위클리페이지로 이동해요."

01 JAN	02 FEB	03 MAR	04 APR	05 MAY	06 JUN	07 JUL	08 AUG	09 SEP	10 OCT	11 NOV	12 DEC
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29		29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31		31		31	31		31		31

CHECK TRACKER

- 운동 매일 한시간 이상하기 / 런닝 아침 10KM / 풀코스마라톤
- 독서 매일 30분 이상하기 / 1달 10권 / 1년 100권 목표
- 블로그 포스팅 하루 1개 / 한달 30개 / 1년 300개
- 비타민 챙겨먹기 / 12시전 취침

01 JAN	02 FEB	03 MAR	04 APR	05 MAY	06 JUN	07 JUL	08 AUG	09 SEP	10 OCT	11 NOV	12 DEC
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29		29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31		31		31	31		31		31

CHECK

TIME TABLE

"주간 시간표를 10분 간격으로 계획 세우실 수 있어요. 24시간을 분배하여 하루를 계획해보세요."

MEMO

#TIME METRIX

-기상시간 : 6시 / 취침시간 11시
-수면시간 : 7시간
-업무시간 : 9시-18시 (9시간)
-독서 : 2시간
-식사 및 휴식 : 1시간
-공부 및 자기개발 : 3시간
-운동시간 : 2시간

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
3:00 AM							
4:00 AM							
5:00 AM							
6:00 AM							
7:00 AM							
8:00 AM							
9:00 AM							
10:00 AM							
11:00 AM							
12:00 PM							
1:00 PM							
2:00 PM							
3:00 PM							
4:00 PM							
5:00 PM							
6:00 PM							
7:00 PM							
8:00 PM							
9:00 PM							
10:00 PM							
11:00 PM							
12:00 AM							
1:00 AM							
2:00 AM							

MONTHLY

01 JANUARY

MONTHLY GOALS

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			01 신정	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

WEEKLY

01 JANUARY

	M	T	W	T	F	S	S
1W				01	02	03	04
2W	05	06	07	08	09	10	11
3W	12	13	14	15	16	17	18
4W	19	20	21	22	23	24	25
5W	26	27	28	29	30	31	

WEEKLY PLAN

29 MON	30 TUE	31 WED	1 THU 새해	2 FRI	3 SAT	4 SUN

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
5 AM							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12 PM							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12 AM							
1							
2							
3							
4							

WEEKLY

01 JANUARY

	M	T	W	T	F	S	S
1W				01	02	03	04
2W	05	06	07	08	09	10	11
3W	12	13	14	15	16	17	18
4W	19	20	21	22	23	24	25
5W	26	27	28	29	30	31	

WEEKLY PLAN

29 MON

30 TUE

31 WED

1 THU 새해

2 FRI

3 SAT

4 SUN

NOTE

WEEKLY

01 JANUARY

	M	T	W	T	F	S	S
1W				01	02	03	04
2W	05	06	07	08	09	10	11
3W	12	13	14	15	16	17	18
4W	19	20	21	22	23	24	25
5W	26	27	28	29	30	31	

WEEKLY PLAN

5 MON

6 TUE

7 WED

8 THU

9 FRI

10 SAT

11 SUN

5 AM 6 7 8 9 10 11 12 PM 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4

WEEKLY

01 JANUARY

	M	T	W	T	F	S	S
1W				01	02	03	04
2W	05	06	07	08	09	10	11
3W	12	13	14	15	16	17	18
4W	19	20	21	22	23	24	25
5W	26	27	28	29	30	31	

WEEKLY PLAN

5 MON

6 TUE

7 WED

8 THU

9 FRI

10 SAT

11 SUN

NOTE

WEEKLY

01 JANUARY

	M	T	W	T	F	S	S
1W				01	02	03	04
2W	05	06	07	08	09	10	11
3W	12	13	14	15	16	17	18
4W	19	20	21	22	23	24	25
5W	26	27	28	29	30	31	

○
○
○
○
○
○
○

WEEKLY PLAN

12 MON	13 TUE	14 WED	16 THU	17 FRI	18 SAT	19 SUN
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
5 AM	5 AM	5 AM	5 AM	5 AM	5 AM	5 AM
6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12 PM	12 PM	12 PM	12 PM	12 PM	12 PM	12 PM
1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12 AM	12 AM	12 AM	12 AM	12 AM	12 AM	12 AM
1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4

WEEKLY

01 JANUARY

	M	T	W	T	F	S	S
1W				01	02	03	04
2W	05	06	07	08	09	10	11
3W	12	13	14	15	16	17	18
4W	19	20	21	22	23	24	25
5W	26	27	28	29	30	31	

WEEKLY PLAN

12 MON

13 TUE

14 WED

15 THU

16 FRI

17 SAT

18 SUN

NOTE

WEEKLY
01 JANUARY

	M	T	W	T	F	S	S
1W				01	02	03	04
2W	05	06	07	08	09	10	11
3W	12	13	14	15	16	17	18
4W	19	20	21	22	23	24	25
5W	26	27	28	29	30	31	

WEEKLY PLAN

19 MON	20 TUE	21 WED	22 THU	23 FRI	24 SAT	25 SUN

5	AM
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	PM
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	AM
1	
2	
3	
4	

WEEKLY
01 JANUARY

	M	T	W	T	F	S	S
1W				01	02	03	04
2W	05	06	07	08	09	10	11
3W	12	13	14	15	16	17	18
4W	19	20	21	22	23	24	25
5W	26	27	28	29	30	31	

WEEKLY PLAN

19 MON

20 TUE

21 WED

22 THU

23 FRI

24 SAT

25 SUN

NOTE

WEEKLY

01 JANUARY

	M	T	W	T	F	S	S
1W				01	02	03	04
2W	05	06	07	08	09	10	11
3W	12	13	14	15	16	17	18
4W	19	20	21	22	23	24	25
5W	26	27	28	29	30	31	

WEEKLY PLAN

26 MON	27 TUE	28 WED	29 THU	30 FRI	31 SAT	1 SUN

	26 MON	27 TUE	28 WED	29 THU	30 FRI	31 SAT	1 SUN
5 AM							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12 PM							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12 AM							
1							
2							
3							
4							

WEEKLY

01 JANUARY

	M	T	W	T	F	S	S
1W				01	02	03	04
2W	05	06	07	08	09	10	11
3W	12	13	14	15	16	17	18
4W	19	20	21	22	23	24	25
5W	26	27	28	29	30	31	

WEEKLY PLAN

26 MON

27 TUE

28 WED

29 THU

30 FRI

31 SAT

1 SUN

NOTE

DAILY

01 JANUARY

	M	T	W	T	F	S	S
1W				01	02	03	04
2W	05	06	07	08	09	10	11
3W	12	13	14	15	16	17	18
4W	19	20	21	22	23	24	25
5W	26	27	28	29	30	31	

DATE

TIME LOG

GOALS

5 AM
6
7
8
9
10
11
12 PM
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12 AM
1
2
3
4

REVIEW

BOOK LOG

2025년 독서 100권 하고, 독서정리하기! / 책 한권에서 좋은습관 한가지 따라하기

"1년 독서 목표를 적어보세요. 독서량이나 행동방법같은 것도 좋아요!"

	TITLE	AUTHOR	START	FINISH	COMMENTS
	" 책 제목을 적어주세요!"	저자 이름	시작일	다 읽는 날	독서 한줄 적기
1	아주 작은 습관의 힘	제임스 클리어	2025.1.2	2025.1.5	다시한번 읽어볼 책
2	트렌드코리아 2025	김난도 외 9	2025.1.7	2025.1.12	경제도서 트랜드 확인
3	넥서스	유발 하라리	2025.1.15	2025.1.22	인류의 역사를 확인하다
4	퓨처셀프	벤저민 하디	2025.1.23	2025.1.27	인생 책 자기계발!
5	린치핀	세스고딘	2025.2.2	2025.2.10	인재의 중요성
6	마음의 기술	안-엘렌 클레르	2025.2.21	2025.2.26	뇌과학 심리학 책
7	지적 대화를 위한 넓고 얕은 지식	채사장	2025.3.2	2025.3.5	삶을 깊게 이해할 수 있게
8	언젠가 우리가 같은 별을 바라본다면	차인표	2025.3.12	2025.3.25	힐링이 되는 도서
9	데일 카네기 인간관계론	데일 카네기	2025.4.3	2025.4.5	꼭 다시 읽어볼 책
10	작별하지 않는다	한강	2025.4.10	2025.4.14	노벨문학상!
11	행복할 거야 이래도 되나 싶을 정도로	일홍	2025.4.22	2025.4.27	위로가 되는 책
12	세이노의 가르침	세이노(SayNo)	2025.1.2	2025.1.5	그의 따끔한 가르침
13	인생의 의미	토마스 힐란드	2025.1.2	2025.1.5	7가지 인생의 의미 확인
14	EBS 다큐프라임 자본주의	EBS	2025.1.2	2025.1.5	자본주의의 이해
15	돈의 속성	김승호	2025.1.2	2025.1.5	100번 쓰기의 효과
16	문과 남자의 과학 공부	유시민	2025.1.2	2025.1.5	과학의 교양화

TITLE	AUTHOR	START	FINISH	COMMENTS

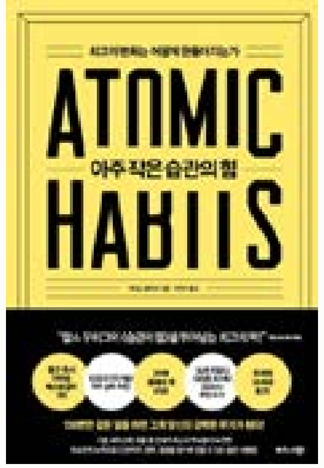
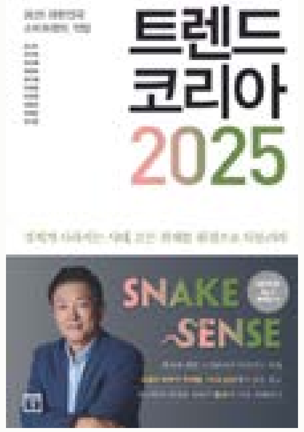
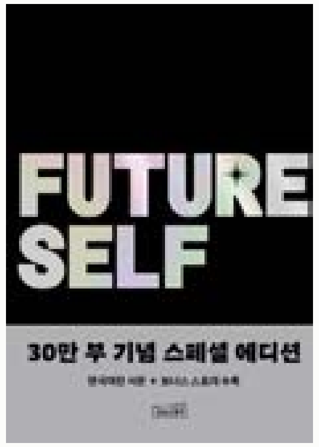
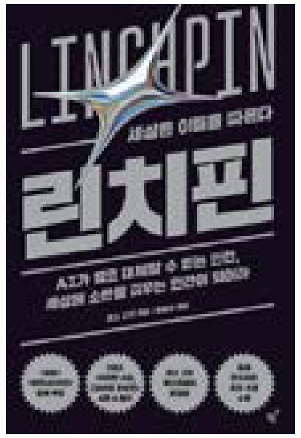
BOOK LIST

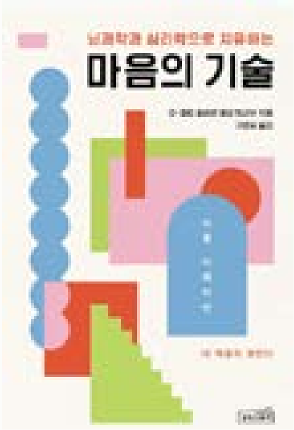
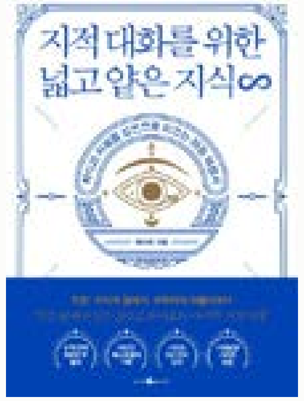
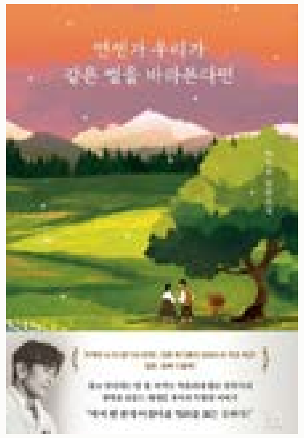
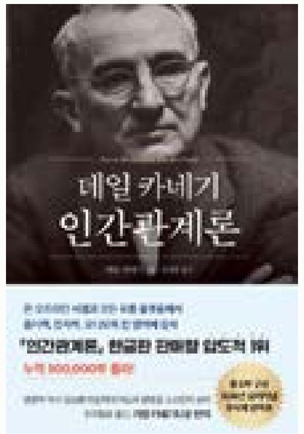
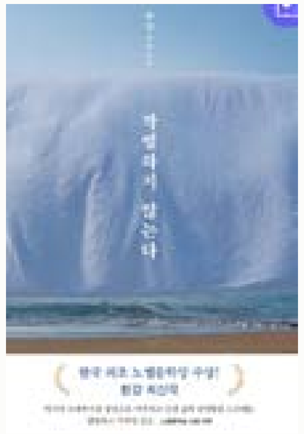
2025년 독서 100권 하고, 독서정리하기! / 책 한권에서 좋은습관 한가지 따라하기

"1년 독서 목표를 적어보세요. 독서량이나 독서명언 같은 것도 좋아요!"

CHECK LIST

	"읽고 싶은 책을 적어두고 체크해보세요"	
1	아주 작은 습관의 힘	V
2	트렌드코리아 2025	V
3	넥서스	V
4	퓨처셀프	V
5	린치핀	V
6	마음의 기술	V
7	지적 대화를 위한 넓고 얕은 지식	V
8	언젠가 우리가 같은 별을 바라본다면	V
9	데일 카네기 인간관계론	V
10	작별하지 않는다	V
11	행복할 거야 이래도 되나 싶을 정도로	
12	세이노의 가르침	V
13	인생의 의미	
14	EBS 다큐프라임 자본주의	
15	돈의 속성	
16	문과 남자의 과학 공부	

"책과 관련된 타이틀을 적어요"	첫번째 책	첫번째 책	첫번째 책	첫번째 책	첫번째 책
"책 표지 사진"					
날짜	2025.01.01	2025.01.03	2025.01.07	2025.01.20	2025.01.28
책 제목	아주 작은 습관의힘	트렌드코리아 2025	넥서스	퓨처셀프	린치핀
저자	제임스 클리어	김난도	유발 히라리	벤저민 하디	세스 고딘
카테고리	자기개발서	자기개발서	자기개발서	자기개발서	자기개발서

첫번째 책	첫번째 책	첫번째 책	첫번째 책	첫번째 책	첫번째 책
					
2025.02.08	2025.02.15	2025.02.19	2025.02.25	2025.03.23	2025.03.28
마음의 기술	지적 대화를 위한 넓고 얕은 지식	언젠가 우리가 같은 별을 마주본다면	인간관계론	작별하지 않는다	세이노의 가르침
안 엘렌 클레르	채사장	차인표	데일 카네기	한강	세이노
자기개발서	인문	소설	자기개발서	소설	자기개발서

REVIEW

BOOK JOURNAL

Title	1. 아주 작은 습관의힘	Author	제임스 클리어 지음 / 이한이 옮김
Date	2025.01.01 ~ 2025.01.03	Comments	아주 작은 습관 하나가 나의 정체성을 만든다 / 매일 작은 습관 하나씩 실천하기

PAGE	SENTENCES	COMMENTS
챕터1) 아주작은습관	행동을 취하지 않고 최선의 접근법만 생각해내는 데만 몰두한다. 볼테르_ 최선은 선GOOD의 적이다. 실행은 행위로서 결과를 도출한다. 실패하고 싶지 않고, 하더라도 가능하면 나중으로 미루고 싶은것이다. 동작은 쉽다. 아직 자신이 그 과정중에 있다고 느끼게 해준다.	작은 단위 습관을 만들고 이를 달력으로 매일 체크해 나가기 (달력으로 습관 시각화 하기)
19P)	우리 모두 인생에서 불행을 겪지만 장기적으로 볼때 인생은 대게 습관으로 결정된다.	작은 습관의 힘이라는 제목을 가진 책. 작은 습관이 인생에 어떤 영향을 미칠지 궁금하다.
21P)	위대한 책을 쓰고 싶다면 자신이 먼저 그 책이 되어야 한다_나발라비칸트	
34P)	어떤 목표를 이루려면 어마어마한 개선이 있어야 한다 생각하고 자신을 압박한다. 1퍼센트 성장은 눈에 보이지 않는다.	첫 문장은 우리의 통념. 그래서 무리한 계획을 세우고 실패하고 좌절한다. 눈에 보이지 않는 1퍼센트 성장 복리의 힘을 말해주는 이야기
43P)	시스템 VS 목표 더 나은 결과를 얻고 싶다면 목표세우는 것을 잊어라. 대신에 시스템에 집중해라. 성공한사람도 실패한 사람도 목표는 같다	
46P)	목표를 달성하는 것은 우리 인생의 한순간을 변화시킬 뿐이다. 이는 개선과 다르다. 결과를 유발하는 시스템을 바꿔야 한다.	정체성을 바꾸면 습관들이 변하고 내가 변하게 된다. 나는 어떤 사람이 되고싶은지 고민하고 그 사람이 된 것 처럼 생각해야한다.
51P)	변화시키고자 하는 대상을 잘못 골랐다. 내가 어떤 사람이 되고싶은지 집중해야한다. 날씬해지고싶어라는 결과가 아닌 난 이미 건강한 사람이야 라는 정체성 변화 / 나는 원래 이런사람이야!	
59P)	자신이 어떤 유형의 사람이라고 믿는 경우 그 믿음과 일치하는 방향으로 행동하는 경향 이미 스스로 그렇다고 믿고 있는 유형처럼 행동하기만 하면 된다.	습관을 세우는 것은 나를 만들어 나가는 과정이다. 그 습관들이 나의 현재 모습이라는 생각이 든다
	습관은 정체성을 만들어 나간다. 행위를 반복해 나갈수록 그 행위와 연관된	
	어떤 사람이 되고싶은지 결정한다. 그리고 작은 성공들로 스스로에게 증명한다	내가 정말 그렇게 되고 싶다면 그렇게 되기위한 습관을 매일해서 나에게 증명하자
챕터2) 분명해라	행동변화의 첫번째 법칙은 분명하게 만들어라다. 분명한 시각적 신호는 우리의 주의를 끌어 습관적 행동을 하게 된다.	
	한공간에서 한가지 일만 / 맥락이 섞이기 시작하면 습관들도 섞인다. 그러면서 그 중 더 쉬운 일을 하게된다.	현재 한 책상에서 행하던 일이 너무 많다. 책상에서도 구분이 필요할 듯 하다.

PAGE	SENTENCES	COMMENTS

Title	1. 아주 작은 습관의힘	Author	제임스 클리어 지음 / 이한이 옮김
Date	2025.01.01 ~ 2025.01.03	Comments	아주 작은 습관 하나가 나의 정체성을 만든다 / 매일 작은 습관 하나씩 실천하기

PAGE	SENTENCES	COMMENTS	PAGE	SENTENCES	COMMENTS
챕터1) 아주작은습관	행동을 취하지 않고 최선의 접근법만 생각해내는 데만 몰두한다. 볼테르_ 최선은 선GOOD의 적이다. 실행은 행위로서 결과를 도출한다. 실패하고 싶지 않고, 하더라도 가능하면 나중으로 미루고 싶은것이다. 동작은 쉽다. 아직 자신이 그 과정중에 있다고 느끼게 해준다.	작은 단위 습관을 만들고 이를 달력으로 매일 체크해 나가기 (달력으로 습관 시각화 하기)			
19P)	우리 모두 인생에서 불행을 겪지만 장기적으로 볼때 인생은 대게 습관으로 결정된다.	작은 습관의 힘이라는 제목을 가진 책. 작은 습관이 인생에 어떤 영향을 미칠지 궁금하다.			
21P)	위대한 책을 쓰고 싶다면 자신이 먼저 그 책이 되어야 한다_나발라비칸트				
34P)	어떤 목표를 이루려면 어마어마한 개선이 있어야 한다 생각하고 자신을 압박한다. 1퍼센트 성장은 눈에 보이지 않는다.	첫 문장은 우리의 통념. 그래서 무리한 계획을 세우고 실패하고 좌절한다. 눈에 보이지 않는 1퍼센트 성장 복리의 힘을 말해주는 이야기			
43P)	시스템 VS 목표 더 나은 결과를 얻고 싶다면 목표세우는 것을 잊어라. 대신에 시스템에 집중해라. 성공한사람도 실패한 사람도 목표는 같다				
46P)	목표를 달성하는 것은 우리 인생의 한순간을 변화시킬 뿐이다. 이는 개선과 다르다. 결과를 유발하는 시스템을 바꿔야 한다.	정체성을 바꾸면 습관들이 변하고 내가 변하게 된다. 나는 어떤 사람이 되고싶은지 고민하고 그 사람이 된 것 처럼 생각해야한다.			
51P)	변화시키고자 하는 대상을 잘못 골랐다. 내가 어떤 사람이 되고싶은지 집중해야한다. 날씬해지고싶어라는 결과가 아닌 난 이미 건강한 사람이야 라는 정체성 변화 / 나는 원래 이런사람이야!				
59P)	자신이 어떤 유형의 사람이라고 믿는 경우 그 믿음과 일치하는 방향으로 행동하는 경향 이미 스스로 그렇다고 믿고 있는 유형처럼 행동하기만 하면 된다. 습관은 정체성을 만들어 나간다. 행위를 반복해 나갈수록 그 행위와 연관된	습관을 세우는 것은 나를 만들어 나가는 과정이다. 그 습관들이 나의 현재 모습이라는 생각이 든다			
	어떤 사람이 되고싶은지 결정한다. 그리고 작은 성공들로 스스로에게 증명한다	내가 정말 그렇게 되고 싶다면 그렇게 되기위한 습관을 매일해서 나에게 증명하자			
챕터2) 분명해라	행동변화의 첫번째 법칙은 분명하게 만들어라. 분명한 시각적 신호는 우리의 주의를 끌어 습관적 행동을 하게 된다.				
	한공간에서 한가지 일만 / 맥락이 섞이기 시작하면 습관들도 섞인다. 그러면서 그 중 더 쉬운 일을 하게된다.	현재 한 책상에서 행하던 일이 너무 많다. 책상에서도 구분이 필요할 듯 하다.			

"특별한 하루날이나 영화 전시 공연 여행 등 일상을 자유롭게 기록해보세요!"

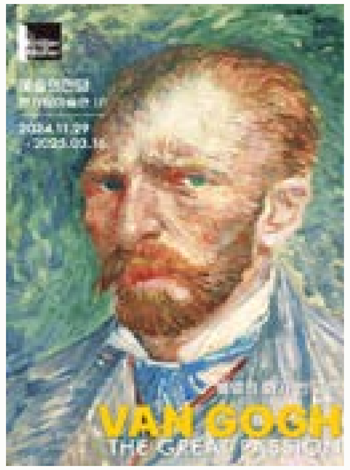
"책과 관련된 타이틀을 적어요"

"사진"

Title	날짜
Date	책 제목
SITE	저자
CATEGORY	카테고리

"관련된 내용을 적는 공간이에요."

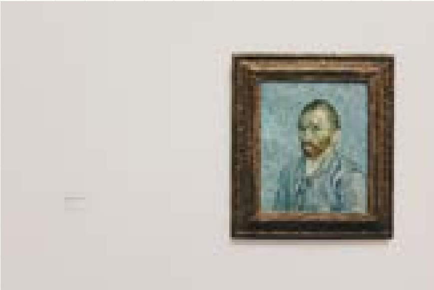
올해 첫번째 전시



Title	2025.01.22
Date	불멸의 화가 반고흐 전시
SITE	한가람 미술관
CATEGORY	전시 관람

반고흐 전시가 열린다길래 친구랑 함께 가봤다. 반고흐와 관련된 작품들이 있었는데 유명한 작품은 많이 보이지 않았다. 집와서 찾아봐서 알 정도 였다. 내가 조금 더 사전조사를 하고 갔으면 했다.

기다리는 시간이 조금 길어서 힘들었다. 근처에 맛집도 있어서 갔는데 정말 맛있게 먹고 나왔다.



올해 두번째 전시

Title	2025.03.02
Date	상설전
SITE	아라리오뮤지엄 인 스페이스
CATEGORY	전시 관람

평상시에 자주 가던 아라리오 인 스페이스 전시장을 가보았다. 시간도 있고 해서 전시 관람을 했는데 간단하게 구경하기 좋았다.

앞으로 이런 기회를 더 많이 가져야겠다는 생각이 들었다. 오랜만에 문화생활을 하니 뜻 깊은 시간이었다.

올해 세번째 전시

Title	2025.02.25
Date	디즈니 100년 특별전
SITE	K현대미술관
CATEGORY	전시 관람

디즈니 100 특별전에 들어서는 것은 꿈이 현실이 되는 세계로 들어서는 듯한 느낌을 줬다.
평생 디즈니 팬이어서 이 전시회가 이어 마법, 혁신, 스토리텔링을 잊을 수 없는 방식으로 포착하는 모습을 보고 매우 기뻤다.

전시회는 아름답게 구성되어 있었고, 각 섹션은 디즈니 역사의 서로 다른 시대나 주제를 다루고 있어 보기 좋았다.

근처가게 와플

올해 네번째 전시

Title	2025.03.28
Date	[디뮤지엄] 취향가옥: Art in
SITE	디뮤지엄
CATEGORY	전시 관람

다양한 작품이 정말 많아서 즐기기 충분히 즐기려면 일찍 가야할 거 같다. 작품을 공감각적으로 바라볼 수 있는 느낌이 들었다.

특색있는 작품도 많았고 익숙한 피카소 작품도 있어서 다시한번 가서 오래 보고 싶다.

올해 다섯번째 전시

Title	2025.04.10
Date	내셔널지오그래픽 사진전
SITE	MUSEUM 209
CATEGORY	사진전

귀여운 사진이 많아서 좋았다.
기념품으로 산 잡지도 잘 산거 같다.
동물 좋아하면 한번쯤 가볼만 하다.

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES