



좋은



보통



피곤



스트레스

1 오늘의 뉴플러스 분야 선택

습관 고치기

위험 예방 활동

새는 돈 막기

2 오늘 실천할 활동 고르기

분야	오늘의 선택 (☑)
습관고치기	
위험 예방 활동	
새는 돈 막기	

3 오늘의 실행 결과 기록

항목	금액/내용	메모
절약한 금액	₩	
예방한 비용	₩	
수익을 챙긴 금액	₩	
오늘의 총 플러스 금액	₩	

4 오늘의 성찰

오늘 내가 빼낸 마이너스는?

오늘 내가 만든 플러스는?

내일 더 하고 싶은 활동은?