마이라스트톡

마지막 편지·
인생 이야기 쓰기
워크북

나의 이야기를, 사랑하는 사람에게 남기는 30일의 기록

이 워크북의 주인: _____

이 워크북 사용법

1. 하루에 한 장, 부담 없이 써 보세요. 순서는 자유입니다.
2. 정답은 없습니다. 짧은 한 줄도 충분합니다.
3. 쓰기 힘든 질문은 건너뛰고 나중에 돌아와도 됩니다.
4. 완성한 페이지는 출력해 보관하거나 가족과 나눠 보세요.
5. 마음이 무거워질 때는 잠시 멈추고, 믿을 만한 사람과 이야기하세요.

> **마음이 많이 힘드신가요?**
> 자살예방상담전화 109 · 정신건강위기상담 1577-0199 (24시간)

> 이 워크북은 기록과 성찰을 돕는 도구이며, 의료·법률·재정 자문이 아닙니다.

2. 인생 타임라인 (1)

각 시기의 중요한 사건을 적어 보세요.

0~10세 가장 기억나는 일 · 함께한 사람 · 배운 것

11~20세 가장 기억나는 일 · 함께한 사람 · 배운 것

21~30세 가장 기억나는 일 · 함께한 사람 · 배운 것

31~40세 가장 기억나는 일 · 함께한 사람 · 배운 것

3. 기억의 조각들 — 어린 시절

가장 오래된 기억

좋아했던 음식과 그 맛

어린 시절 집의 풍경

8. 마지막 편지 — 배우자·연인에게

도움 문장: 고마움 · 미안함 · 기억 · 바람 · 사랑한다는 말

사랑하는 _____ 에게,

함께한 시간 동안 내가 가장 행복했던 순간은…

___년 __월 __일 _____ 씀

6. 버킷리스트 (1)

☐	1.	언제/누구와
☐	2.	언제/누구와
☐	3.	언제/누구와
☐	4.	언제/누구와
☐	5.	언제/누구와
☐	6.	언제/누구와
☐	7.	언제/누구와
☐	8.	언제/누구와
☐	9.	언제/누구와
☐	10.	언제/누구와
☐	11.	언제/누구와
☐	12.	언제/누구와
☐	13.	언제/누구와
☐	14.	언제/누구와
☐	15.	언제/누구와