IPAD · GOODNOTES HYPERLINK EDITION

2026년 11월 25일(수) ~ 12월 15일(화) · 21일간

프로노이아

21일 독서&목표 챌린지 필사 워크북

진행 기간	2026.11.25(수) – 2026.12.15(화) · 정확히 21일
인증 마감	매일 밤 23:59:59 KST · 배포 사이트 인증 게시판
도서 선택	지정도서(절제의 성공학 · 쇼펜하우어 인생수업) 또는 자유도서
예치금 규칙	21,000원 완주 100% 환급 · 연속 실패 2배 · 차감액 100% 기프트

거창한 계획 대신 매일 밤 12시 전에 펜을 듭니다.
책 속 문장 하나와 내 목표 한 줄을 손으로 옮겨 적고,
오늘의 작은 완료를 찍고 잠드는 스물하루의 기록집입니다.

MY 21-DAY PLEDGE

프로노이아 · 21일 독서&목표 약속

2026년 11월 25일(수)부터 12월 15일(화)까지 매일 밤 자정 전 스스로와의 약속

하루가 아무리 바쁘게 지나가도 자정 전 10분은 내 편으로 남겨 둡니다. 잘 쓰려 애쓰기보다 두 번 연속 빠지지 않고 끝까지 이어 가는 데 마음을 둡니다.

이름 / 닉네임 _____

전용 접속코드 PR21 - _____

진행 기간 2026.11.25 (수) ~ 2026.12.15 (화) · 21일간

선택 도서 ☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____

필사 도구 ☐ 아이패드/태블릿(굿노트 등) ☐ 종이 출력·노트

> 나는 2026년 11월 25일부터 21일 동안 매일 밤 23시 59분 전에 책 문장과 나의 목표를 손으로 옮겨 적고 배포 사이트에 인증할 것을 약속합니다.
>
> 2026년 ___월 ___일 서명 _____

TABLE OF CONTENTS

차 례 (항목을 누르면 바로 이동합니다)

START · 준비하기

챌린지 규칙 · 2배 차감 원장 · 자정 인증 안내 4

나의 21일 목표 선언서 5

21일 자정 인증 출석 트래커 (11.25–12.15) 6

21 DAYS · 매일 필사 시트 (2026.11.25 수 – 12.15 화)

WEEK 01 · 문턱 낮추기 (Day 01–07 · 11/25 수 – 12/01 화) 7

DAY 01 (11/25 수) 첫 인증 시작 8

WEEK 02 · 내 일과 잇기 (Day 08–14 · 12/02 수 – 12/08 화) 15

DAY 08 (12/02 수) 문장과 오늘의 핵심 실행 16

WEEK 03 · 증거 남기기 (Day 15–21 · 12/09 수 – 12/15 화) 23

DAY 15 (12/09 수) 스물하루의 증거 쌓기 24

FINISH · 마무리

21일 완주 회고 — 내 문장 베스트 3 31

21일 완주 인증서 & 발행 정보 32

굿노트·태블릿 활용 팁

· 상단 탭 바(차례·트래커·W1~W3·회고)와 21일 트래커의 모든 날짜 칸은 하이퍼링크로 연결되어 있습니다.

· 필사 완료 후 해당 페이지를 캡처해 배포 사이트 인증 게시판에 올려 주세요.

RULES & LEDGER

21,000원 2배 방어 규칙과 자정 인증 안내

DEADLINE · 23:59:59 KST

매일 밤 **23시 59분 이전**에 배포 사이트 인증 게시판에 손글씨 사진(또는 아이패드 캡처)과 한 줄을 올립니다.
21일 완주 시 예치금 **21,000원 100% 환급** · 실패 차감액은 **완주자 기프트에 100% 사용**합니다.

연속 실패 2배 차감 & 성공 시 즉시 리셋 공식

상황	차감액	설명
21일 전원 완주	**0원**	21,000원 100% 환급 + 완주자 기프트 대상
비연속 1회 실패	-1,000원	하루 실수는 1,000원만 차감
연속 2 / 3 / 4일 실패	**-2,000 / -4,000 / -8,000원**	연속 실패 시 매일 2배로 증가
실패 후 다음 날 성공	**즉시 리셋**	다음에 다시 실패해도 -1,000원부터 재시작
천재지변 · 가정사 긴급 패스권	0원 (1회)	사유 신청 후 방장 승인 시 0원 + 연속 실패 차단
예치금 0원 도달 (5연속 실패 등)	추가청구 없음	명예 완주 모드 유지 (21일 끝까지 참여 가능)

매일 인증 필수 3요소

01 책 필사 (1~3문장+) — 지정도서(《절제의 성공학》·《쇼펜하우어 인생수업》) 또는 자유도서 손글씨 필사
02 목표 필사 (1~3줄) — 매일 내 핵심 목표를 손으로 옮겨 적기 (종이 노트·아이패드 굿노트 모두 인정)
03 배포 사이트 업로드 — 인증 게시판에 사진 + 오늘의 핵심 실행 업로드 (실시간 톡방에도 자동 공유)

STEP 01 · MY GOAL

나의 21일 목표 선언서

11월 25일 시작 전에 기준 문장을 먼저 적어 두면 매일 밤 망설임 없이 바로 필사할 수 있습니다.

1. 21일 동안 매일 손으로 옮겨 적을 나의 핵심 목표 문장

추상적인 다짐보다 눈앞에 그려지는 문장으로 2~3줄 적어 보세요.

2. 12월 15일(화) 완주 뒤 꼭 달라져 있었으면 하는 습관 한 가지

3. 이번 21일 필사 환경 세팅

1순위 책

예비 책

고정 필사 시각 매일 ___ 시 ___ 분 (권장: 밤 23시 이전)

고정 장소 / 도구

STEP 02 · 21-DAY TRACKER

21일 자정 인증 출석 트래커 (11.25 – 12.15)

각 날짜 칸을 누르면 해당 Day 필사 페이지로 바로 이동합니다.

DAY 01 11.25 (수) 시각 __:__ ☐ 23:59 전	**DAY 02** 11.26 (목) 시각 __:__ ☐ 23:59 전	**DAY 03** 11.27 (금) 시각 __:__ ☐ 23:59 전
DAY 04 11.28 (토) 시각 __:__ ☐ 23:59 전	**DAY 05** 11.29 (일) 시각 __:__ ☐ 23:59 전	**DAY 06** 11.30 (월) 시각 __:__ ☐ 23:59 전
DAY 07 12.01 (화) 시각 __:__ ☐ 23:59 전	**DAY 08** 12.02 (수) 시각 __:__ ☐ 23:59 전	**DAY 09** 12.03 (목) 시각 __:__ ☐ 23:59 전
DAY 10 12.04 (금) 시각 __:__ ☐ 23:59 전	**DAY 11** 12.05 (토) 시각 __:__ ☐ 23:59 전	**DAY 12** 12.06 (일) 시각 __:__ ☐ 23:59 전
DAY 13 12.07 (월) 시각 __:__ ☐ 23:59 전	**DAY 14** 12.08 (화) 시각 __:__ ☐ 23:59 전	**DAY 15** 12.09 (수) 시각 __:__ ☐ 23:59 전
DAY 16 12.10 (목) 시각 __:__ ☐ 23:59 전	**DAY 17** 12.11 (금) 시각 __:__ ☐ 23:59 전	**DAY 18** 12.12 (토) 시각 __:__ ☐ 23:59 전
DAY 19 12.13 (일) 시각 __:__ ☐ 23:59 전	**DAY 20** 12.14 (월) 시각 __:__ ☐ 23:59 전	**DAY 21** 12.15 (화) 시각 __:__ ☐ 23:59 전

주간 통과 체크 ☐ W1 완료(12/01 화) ☐ W2 완료(12/08 화) ☐ 21일 최종 완주(12/15 화)

최종 인증 일수: _____ / 21일 긴급 패스권 사용: _____ / 1회 예상 환급액: _____ 원

WEEK 01

DAY 01 – 07 · 11.25(수) – 12.01(화)

문턱 낮추기

완벽하게 쓰는 날보다 자정 전에 끝내는 날을 만든다

첫 일주일의 목표는 글씨를 예쁘게 쓰는 것도, 책을 많이 읽는 것도 아닙니다. 매일 밤 12시가 되기 전에 펜(또는 애플펜슬)을 들고 딱 세 줄이라도 옮겨 적어 인증 게시판에 올리는 리듬을 몸에 붙이는 주간입니다.

이번 주 핵심 포인트

· 매일 밤 23시 50분 전 업로드를 기본 리듬으로 잡기
· 책 1~3문장 + 목표 1~3줄 + 오늘의 핵심 실행 최소 기준 익히기
· 첫 주말 고비(11/28~29)에 분량 욕심을 버리고 2배 차감 막기

바로 이동 (굿노트 링크)

D01 11/25(수) | D02 11/26(목) | D03 11/27(금) | D04 11/28(토) | D05 11/29(일) | D06 11/30(월) | D07 12/1(화)

DAY 01

2026.11.25 (수) WEEK 01 · 문턱 낮추기

◀ 이전 | 트래커 | 다음 ▶

인증시각 __ : __ ☐ 23:59 전 완료

> 첫날의 목표는 잘 쓰는 게 아닙니다. 23:59 전에 첫 인증을 올리는 것만으로 100점입니다.

01 오늘의 책 필사

☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____ p.___

02 오늘의 목표 필사

매일 손으로 되새겨 적는 나의 핵심 목표

03 오늘의 핵심 실행

책과 목표를 잇는 오늘의 작은 완료

23:59 전 인증 ☐ 책 필사(1~3문장+) ☐ 목표 필사(1~3줄) ☐ 인증 게시판 업로드

DAY 02

2026.11.26 (목) WEEK 01 · 문턱 낮추기

인증시각 __ : __ ☐ 23:59 전 완료

> 이틀째가 가장 어색합니다. 어제와 비슷한 시간에 같은 자리에 앉아 펜을 들어 보세요.

01 오늘의 책 필사

☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____ p.___

02 오늘의 목표 필사

매일 손으로 되새겨 적는 나의 핵심 목표

03 오늘의 핵심 실행

책과 목표를 잇는 오늘의 작은 완료

23:59 전 인증 ☐ 책 필사(1~3문장+) ☐ 목표 필사(1~3줄) ☐ 인증 게시판 업로드

DAY 03

2026.11.27 (금)

WEEK 01 · 문턱 낮추기

◀ 이전 | 트래커 | 다음 ▶

인증시각 __ : __ ☐ 23:59 전 완료

> 작심삼일의 날입니다. 잠들기 10분 전 휴대폰을 내려놓고 딱 한 문장부터 옮겨 적습니다.

01 오늘의 책 필사

☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____ p.___

02 오늘의 목표 필사

매일 손으로 되새겨 적는 나의 핵심 목표

03 오늘의 핵심 실행

책과 목표를 잇는 오늘의 작은 완료

23:59 전 인증

☐ 책 필사(1~3문장+) ☐ 목표 필사(1~3줄) ☐ 인증 게시판 업로드

DAY 04

2026.11.28 (토) WEEK 01 · 문턱 낮추기

인증시각 __ : __ ☐ 23:59 전 완료

> 첫 주말이자 첫 고비입니다. 피곤할수록 분량을 줄이세요. 세 줄만 써도 21,000원을 지킵니다.

01 오늘의 책 필사

☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____ p.___

02 오늘의 목표 필사

매일 손으로 되새겨 적는 나의 핵심 목표

03 오늘의 핵심 실행

책과 목표를 잇는 오늘의 작은 완료

23:59 전 인증 ☐ 책 필사(1~3문장+) ☐ 목표 필사(1~3줄) ☐ 인증 게시판 업로드

DAY 05

2026.11.29 (일)

WEEK 01 · 문턱 낮추기

◀ 이전 | 트래커 | 다음 ▶

인증시각 __ : __ ☐ 23:59 전 완료

> 매일 손으로 쓰는 목표 문장이 어색하다면 오늘 한 단어를 내 말투에 맞게 고쳐 써 보세요.

01 오늘의 책 필사

☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____ p.___

02 오늘의 목표 필사

매일 손으로 되새겨 적는 나의 핵심 목표

03 오늘의 핵심 실행

책과 목표를 잇는 오늘의 작은 완료

23:59 전 인증

☐ 책 필사(1~3문장+) ☐ 목표 필사(1~3줄) ☐ 인증 게시판 업로드

DAY 06

2026.11.30 (월)

WEEK 01 · 문턱 낮추기

◀ 이전 | 트래커 | 다음 ▶

인증시각 __ : __ ☐ 23:59 전 완료

> 한 주가 다시 시작되는 월요일입니다. 저녁 식사 전이나 퇴근 직후 미리 10분만 챙겨 두세요.

01 오늘의 책 필사

☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____ p.___

02 오늘의 목표 필사

매일 손으로 되새겨 적는 나의 핵심 목표

03 오늘의 핵심 실행

책과 목표를 잇는 오늘의 작은 완료

23:59 전 인증

☐ 책 필사(1~3문장+) ☐ 목표 필사(1~3줄) ☐ 인증 게시판 업로드

DAY 07

2026.12.01 (화)

WEEK 01 · 문턱 낮추기

◀ 이전 | 트래커 | 다음 ▶

인증시각 __ : __ ☐ 23:59 전 완료

> 1주 차 완주일입니다! 일곱 번 자정 전 약속을 지켜 낸 나에게 작은 박수를 보내 주세요.

01 오늘의 책 필사

☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____ p.___

02 오늘의 목표 필사

매일 손으로 되새겨 적는 나의 핵심 목표

03 오늘의 핵심 실행

책과 목표를 잇는 오늘의 작은 완료

23:59 전 인증

☐ 책 필사(1~3문장+) ☐ 목표 필사(1~3줄) ☐ 인증 게시판 업로드

WEEK 02

DAY 08 – 14 · 12.02(수) – 12.08(화)

내 일과 잇기

책 속 문장을 내 오늘의 행동 하나와 연결한다

둘째 주는 처음의 설렘이 빠지고 슬슬 귀찮음이 올라오는 구간입니다. 특히 8~11일 차가 21일 중 가장 흔들리기 쉽습니다. 만약 하루 놓쳤더라도 다음 날 바로 인증해 차감액을 1,000원으로 리셋하세요.

이번 주 핵심 포인트

· 책 문장과 내 목표를 잇는 5분짜리 '오늘의 핵심 실행' 실천하기
· Day 10(12/04) 중간 점검: 지금까지 적은 문장 중 베스트 1문장 표시
· 실시간 톡방에서 밤 11시 막차 동료들과 서로 응원 주고받기

바로 이동 (굿노트 링크)

D08 12/2(수) | D09 12/3(목) | D10 12/4(금) | D11 12/5(토) | D12 12/6(일) | D13 12/7(월) | D14 12/8(화)

DAY 08

2026.12.02 (수) WEEK 02 · 내 일과 잇기

◀ 이전 | 트래커 | 다음 ▶

인증시각 __ : __ ☐ 23:59 전 완료

> 2주 차가 열렸습니다. 오늘 적은 책 문장 옆에 5분 안에 끝낼 '핵심 실행' 한 가지를 꼭 붙여 보세요.

01 오늘의 책 필사

☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____ p.___

02 오늘의 목표 필사

매일 손으로 되새겨 적는 나의 핵심 목표

03 오늘의 핵심 실행

책과 목표를 잇는 오늘의 작은 완료

23:59 전 인증 ☐ 책 필사(1~3문장+) ☐ 목표 필사(1~3줄) ☐ 인증 게시판 업로드

DAY 09

2026.12.03 (목) WEEK 02 · 내 일과 잇기

인증시각 __ : __ ☐ 23:59 전 완료

> 8~11일 차가 가장 손이 안 가는 구간입니다. 실시간 톡방의 동료들과 함께 5분만 써 봅시다.

01 오늘의 책 필사

☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____ p.___

02 오늘의 목표 필사

매일 손으로 되새겨 적는 나의 핵심 목표

03 오늘의 핵심 실행

책과 목표를 잇는 오늘의 작은 완료

23:59 전 인증 ☐ 책 필사(1~3문장+) ☐ 목표 필사(1~3줄) ☐ 인증 게시판 업로드

DAY 10

2026.12.04 (금) WEEK 02 · 내 일과 잇기

◀ 이전 | 트래커 | 다음 ▶

인증시각 __ : __ ☐ 23:59 전 완료

> 열흘 돌파! 지난 10일간 옮겨 적은 문장 중 가장 마음에 남은 한 문장에 별표를 쳐 두세요.

01 오늘의 책 필사

☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____ p.___

02 오늘의 목표 필사

매일 손으로 되새겨 적는 나의 핵심 목표

03 오늘의 핵심 실행

책과 목표를 잇는 오늘의 작은 완료

23:59 전 인증 ☐ 책 필사(1~3문장+) ☐ 목표 필사(1~3줄) ☐ 인증 게시판 업로드

DAY 11

2026.12.05 (토) WEEK 02 · 내 일과 잇기

◀ 이전 | 트래커 | 다음 ▶

인증시각 __ : __ ☐ 23:59 전 완료

> 목표를 열 번 넘게 쓰다 보면 진짜 원하는 문장이 또렷해집니다. 천천히 한 글자씩 적어 보세요.

01 오늘의 책 필사

☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____ p.___

02 오늘의 목표 필사

매일 손으로 되새겨 적는 나의 핵심 목표

03 오늘의 핵심 실행

책과 목표를 잇는 오늘의 작은 완료

23:59 전 인증 ☐ 책 필사(1~3문장+) ☐ 목표 필사(1~3줄) ☐ 인증 게시판 업로드

DAY 12

2026.12.06 (일)

WEEK 02 · 내 일과 잇기

◀ 이전 | 트래커 | 다음 ▶

인증시각 __ : __ ☐ 23:59 전 완료

> 절반을 넘겼습니다. 책 진도가 느려도 괜찮습니다. 어제 읽은 쪽에서 다른 문장을 골라도 좋습니다.

01 오늘의 책 필사

☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____ p.___

02 오늘의 목표 필사

매일 손으로 되새겨 적는 나의 핵심 목표

03 오늘의 핵심 실행

책과 목표를 잇는 오늘의 작은 완료

23:59 전 인증 ☐ 책 필사(1~3문장+) ☐ 목표 필사(1~3줄) ☐ 인증 게시판 업로드

DAY 13

2026.12.07(월) WEEK 02 · 내 일과 잇기

인증시각 __ : __ ☐ 23:59 전 완료

> 거창한 계획보다 오늘 실제로 끝낼 수 있는 작은 행동 하나를 적고 완료 체크를 찍어 보세요.

01 오늘의 책 필사

☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____ p.___

02 오늘의 목표 필사

매일 손으로 되새겨 적는 나의 핵심 목표

03 오늘의 핵심 실행

책과 목표를 잇는 오늘의 작은 완료

23:59 전 인증 ☐ 책 필사(1~3문장+) ☐ 목표 필사(1~3줄) ☐ 인증 게시판 업로드

DAY 14

2026.12.08 (화) WEEK 02 · 내 일과 잇기

◀ 이전 | 트래커 | 다음 ▶

인증시각 __ : __ ☐ 23:59 전 완료

> 2주 완주! 전체 21일 중 3분의 2를 건너왔습니다. 이제 남은 일주일이 훨씬 가볍게 느껴집니다.

01 오늘의 책 필사

☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____ p.___

02 오늘의 목표 필사

매일 손으로 되새겨 적는 나의 핵심 목표

03 오늘의 핵심 실행

책과 목표를 잇는 오늘의 작은 완료

23:59 전 인증 ☐ 책 필사(1~3문장+) ☐ 목표 필사(1~3줄) ☐ 인증 게시판 업로드

WEEK 03

DAY 15 – 21 · 12.09(수) – 12.15(화)

증거 남기기

스물하루의 손글씨가 내 생각의 기준이 된다

마지막 일주일입니다. 빈칸이었던 종이와 아이패드 노트에 내 손글씨가 빼곡히 채워진 장면을 눈으로 확인해 보세요. 거의 다 왔을 때 방심해 자정을 놓치지 않도록 마지막 날까지 시간을 지켜 봅시다.

이번 주 핵심 포인트

· 책 문장 끝에 내 짧은 생각이나 다짐 한 줄 덧붙여 보기
· Day 18~19 방심 구간에 밤 10시 전 미리 인증 완료하기
· Day 21(12/15) 완주 후 베스트 3문장 회고와 완주 인증서 작성하기

바로 이동 (굿노트 링크)

D15 12/9(수) | D16 12/10(목) | D17 12/11(금) | D18 12/12(토) | D19 12/13(일) | D20 12/14(월) | D21 12/15(화)

DAY 15

2026.12.09 (수) WEEK 03 · 증거 남기기

인증시각 __ : __ ☐ 23:59 전 완료

> 마지막 3주 차 첫날입니다. 책 문장을 옮긴 뒤 여백에 내 생각 한 줄을 슬쩍 덧붙여 보세요.

01 오늘의 책 필사

☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____ p.___

02 오늘의 목표 필사

매일 손으로 되새겨 적는 나의 핵심 목표

03 오늘의 핵심 실행

책과 목표를 잇는 오늘의 작은 완료

23:59 전 인증 ☐ 책 필사(1~3문장+) ☐ 목표 필사(1~3줄) ☐ 인증 게시판 업로드

DAY 16

2026.12.10 (목) WEEK 03 · 증거 남기기

인증시각 __ : __ ☐ 23:59 전 완료

> 앞쪽 1일 차(11/25) 페이지를 한번 넘겨 보세요. 쌓여 온 손글씨가 남은 5일을 밀어줍니다.

01 오늘의 책 필사

☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____ p.___

02 오늘의 목표 필사

매일 손으로 되새겨 적는 나의 핵심 목표

03 오늘의 핵심 실행

책과 목표를 잇는 오늘의 작은 완료

23:59 전 인증 ☐ 책 필사(1~3문장+) ☐ 목표 필사(1~3줄) ☐ 인증 게시판 업로드

DAY 17

2026.12.11(금) WEEK 03 · 증거 남기기

인증시각 __ : __ ☐ 23:59 전 완료

> 이제 다섯 번만 더 자정 전에 올리면 완주입니다. 바쁜 날일수록 최소 기준 원칙을 기억하세요.

01 오늘의 책 필사

☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____ p.___

02 오늘의 목표 필사

매일 손으로 되새겨 적는 나의 핵심 목표

03 오늘의 핵심 실행

책과 목표를 잇는 오늘의 작은 완료

23:59 전 인증 ☐ 책 필사(1~3문장+) ☐ 목표 필사(1~3줄) ☐ 인증 게시판 업로드

DAY 18

2026.12.12 (토) WEEK 03 · 증거 남기기

인증시각 __ : __ ☐ 23:59 전 완료

> 거의 다 왔을 때 방심해 자정을 넘기는 실수가 잦습니다. 오늘은 밤 10시 전에 미리 끝내 두세요.

01 오늘의 책 필사

☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____ p.___

02 오늘의 목표 필사

매일 손으로 되새겨 적는 나의 핵심 목표

03 오늘의 핵심 실행

책과 목표를 잇는 오늘의 작은 완료

23:59 전 인증 ☐ 책 필사(1~3문장+) ☐ 목표 필사(1~3줄) ☐ 인증 게시판 업로드

DAY 19

2026.12.13 (일) WEEK 03 · 증거 남기기

인증시각 __ : __ ☐ 23:59 전 완료

> 1일 차에 적은 목표 문장과 오늘 쓰는 목표 문장을 나란히 비교해 보세요. 달라진 결이 보입니다.

01 오늘의 책 필사

☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____ p.___

02 오늘의 목표 필사

매일 손으로 되새겨 적는 나의 핵심 목표

03 오늘의 핵심 실행

책과 목표를 잇는 오늘의 작은 완료

23:59 전 인증 ☐ 책 필사(1~3문장+) ☐ 목표 필사(1~3줄) ☐ 인증 게시판 업로드

DAY 20

2026.12.14 (월) WEEK 03 · 증거 남기기

인증시각 __ : __ ☐ 23:59 전 완료

> 스무 번째 밤입니다. 내일 마지막 페이지를 기분 좋게 열 수 있도록 오늘도 자정 전 완료!

01 오늘의 책 필사

☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____ p.___

02 오늘의 목표 필사

매일 손으로 되새겨 적는 나의 핵심 목표

03 오늘의 핵심 실행

책과 목표를 잇는 오늘의 작은 완료

23:59 전 인증 ☐ 책 필사(1~3문장+) ☐ 목표 필사(1~3줄) ☐ 인증 게시판 업로드

DAY 21

2026.12.15 (화) WEEK 03 · 증거 남기기

인증시각 __ : __ ☐ 23:59 전 완료

최종 완주일 Day 21입니다! 오늘 필사를 마친 뒤 다음 쪽의 '내 문장 베스트 3' 회고까지 채워 보세요.

01 오늘의 책 필사

☐ 절제의 성공학 ☐ 쇼펜하우어 인생수업 ☐ 자유: _____ p.___

02 오늘의 목표 필사

매일 손으로 되새겨 적는 나의 핵심 목표

03 오늘의 핵심 실행

책과 목표를 잇는 오늘의 작은 완료

23:59 전 인증 ☐ 책 필사(1~3문장+) ☐ 목표 필사(1~3줄) ☐ 인증 게시판 업로드

FINISH · REFLECTION

21일 완주 회고 — 내 문장 베스트 3

11월 25일부터 12월 15일까지 옮겨 적은 문장 중 오래 곁에 두고 싶은 세 문장을 고릅니다.

BEST 01 · 가장 오래 남은 문장 (Day ____ / 책 제목 _____)

BEST 02 · 나를 움직이게 한 문장 (Day ____ / 책 제목 _____)

BEST 03 · 21일 뒤 새로 다듬은 나의 목표 문장

21일 전의 나와 달라진 점 한 줄

CERTIFICATE OF COMPLETION

완 주 인 증 서

프로노이아 · 1기 21일 독서&목표 챌린지

위 참가자는 2026년 11월 25일부터 12월 15일까지 스물하루 동안
매일 밤 12시 전에 책 속 문장과 자신의 목표를 손으로 옮겨 적으며
스스로와 한 약속을 끝까지 지켜 냈기에
이 기록을 완주의 증거로 남깁니다.

참가자 이름 _____

진행 기간 2026.11.25 (수) ~ 2026.12.15 (화)

최종 인증 _____ / 21일 완료

완주 확인일 2026년 12월 ___일

프로노이아 1기 — 21일 독서&목표 챌린지 워크북 (굿노트·태블릿 전용 (190×254mm · 하이퍼링크 탭))
지정도서: 《절제의 성공학》 · 《쇼펜하우어 인생수업》 + 자유도서 · 서체: Noto Serif KR · Pretendard · Paperlogy · Barlow