

‘이런 나라도 괜찮구나’ 하는 느낌이 들어
마음이 편해지고 긴장이 풀렸다. _haku** (일본아마존 독자)



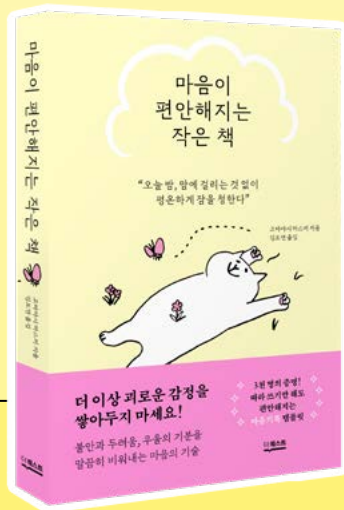
필요한 순간순간, _me** (마음 트레이닝 수강자)
소진된 내 마음을 충전하는 법을 알게 되었다.

유일하게 실천해본 책, 그리고 효과를 본 책!

_ta**i (일본아마존 독자)

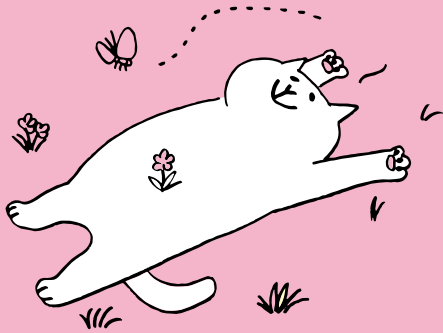


행복한 어른이 되기 위해 시작한 마음 트레이닝



오늘의 마음 기록장

따라 쓰면
마음이 편해지는
더 작은 책



부정적 감정은 우리 마음 깊은 곳에 간절히 바라는 무언가가 있다는 신호입니다.



자신과의 대화



감정과 마주하는 연습

일이 잘 풀리지 않을 때 우리 머릿속을 휘젓는 생각과 걱정 대부분은 '나는 가치가 없다', '능력 없다', '현실은 바꿀 수 없다'라는 사고를 전제로 합니다. 무의식적으로 우리가 하는 생각에서 비롯된 결과이죠. 그렇게 무의식이 제멋대로 굴게 내버려 두면 부정적인 '사고 패턴'에 빠지게 됩니다.

이러한 사고 패턴은 불안, 걱정, 두려움, 초조, 타인과의 비교, 죄책감, 무가치함과 같은 부정적인 감정을 일으키고, 부정적 감정은 다시 '할 수 없어', '하면 안 돼', '내가 그래선 안 돼' 등 자신을 억압하는 결과를 낳습니다.

마음속 깊이 원하는 것이 있는데, 무의식 때문에 자신을 한계 짓고 억압한 다니 너무 슬픈 일이지 않나요? 조금만, 한 발자국만, 아니면 1cm만이라도 내 진짜 마음을 들여다봅시다. 감정을 깨닫고 감정이 보내는 신호를 따라 마음이 진정으로 원하는 것을 확인해보는 겁니다. 그 마음을 따라 하루하루를 보내면 삶이 한결 편안해집니다.

이 모든 것은 있는 그대로의 나, 솔직한 지금의 감정을 수용하는 것에서 시작합니다.

기록장 사용법

1

오늘 날짜를 씁니다.

2

앞쪽에 있는 감정 단어들을 보며
'오늘의 감정'을 선택합니다.

3

감정이 떠오른 상황과 당시의 생각에 관해
떠오르는 대로 마구 적습니다.

+

'그랬구나' 하고 감정을 수용하면서 한 단계 나아가봅시다.

'왜 그러한 감정이 떠올랐는지',
'내가 바랐던 상황은 무엇이었는지'
자신에게 말을 걸어봅시다.

(그러면 내 마음이 진짜 원했던 것을 깨달을 수 있어요!)

오늘의 기분, 오늘의 감정

감동적이다	열정적이다	깜짝 놀라다	부담스럽다	못마땅하다	서운하다
감탄스럽다	유쾌하다	당황하다	부럽다	밋다	섭섭하다
고맙다	자랑스럽다	두렵다	불쾌하다	심술나다	속상하다
궁금하다	자신있다	막막하다	불편하다	어이없다	슬프다
기쁘다	재미있다	망설이다	싫다	억울하다	실망스럽다
다행스럽다	좋다	무섭다	심심하다	원망스럽다	아쉽다
든든하다	통쾌하다	부끄럽다	어색하다	지긋지긋하다	안타깝다
만족스럽다	편안하다	불안하다	지루하다	짜증나다	외롭다
반갑다	행복하다	심란하다	지치다	화나다	우울하다
뿌듯하다	홀가분하다	조마조마하다	찢찢하다	·	절망스럽다
사랑스럽다	활기차다	주눅들다	괴근하다	괴롭다	허전하다
상쾌하다	훈훈하다	혼란스럽다	황당하다	그럽다	후회스럽다
설레다	흥미롭다	·	·	미안하다	힘들다
신기하다	·	곤란하다	쾌쌈하다	불쌍하다	
신나다	걱정스럽다	관심없다	나쁘다	비참하다	
여유롭다	긴장하다	귀찮다	답답하다	서럽다	

오늘의 기분,
오늘의 감정

월 일 요일

해 구름 바람 비 눈

오늘의 생각

오늘의 바람

그랬구나, 그랬구나, 그랬구나

오늘의 기분,
오늘의 감정

월 일 요일

해 구름 바람 비 눈

오늘의 생각

오늘의 바람

그랬구나, 그랬구나, 그랬구나

오늘의 기분,
오늘의 감정

월 일 요일

해 구름 바람 비 눈

“ ”

오늘의 생각

오늘의 바람

그랬구나, 그랬구나, 그랬구나

오늘의 기분,
오늘의 감정

월 일 요일

해 구름 바람 비 눈

오늘의 생각

오늘의 바람

그랬구나, 그랬구나, 그랬구나

오늘의 기분,
오늘의 감정

월 일 요일

해 구름 바람 비 눈

“ ”

오늘의 생각

오늘의 바람

그랬구나, 그랬구나, 그랬구나

오늘의 기분,
오늘의 감정

월 일 요일

해 구름 바람 비 눈

오늘의 생각

오늘의 바람

그랬구나, 그랬구나, 그랬구나

오늘의 기분,
오늘의 감정

월 일 요일

해 구름 바람 비 눈

“ ”

오늘의 생각

오늘의 바람

그랬구나, 그랬구나, 그랬구나

오늘의 기분,
오늘의 감정

월 일 요일

해 구름 바람 비 눈

오늘의 생각

오늘의 바람

“ ”

그랬구나, 그랬구나, 그랬구나

오늘의 기분,
오늘의 감정

월 일 요일

해 구름 바람 비 눈

오늘의 생각

오늘의 바람

그랬구나, 그랬구나, 그랬구나

오늘의 기분,
오늘의 감정

월 일 요일

해 구름 바람 비 눈

오늘의 생각

오늘의 바람

그랬구나, 그랬구나, 그랬구나

오늘의 기분,
오늘의 감정

월 일 요일

해 구름 바람 비 눈

“ ”

오늘의 생각

오늘의 바람

그랬구나, 그랬구나, 그랬구나

오늘의 기분,
오늘의 감정

월 일 요일

해 구름 바람 비 눈

오늘의 생각

오늘의 바람

그랬구나, 그랬구나, 그랬구나

오늘의 기분,
오늘의 감정

월 일 요일

해 구름 바람 비 눈

“ ”

오늘의 생각

오늘의 바람

그랬구나, 그랬구나, 그랬구나

오늘의 기분,
오늘의 감정

월 일 요일

해 구름 바람 비 눈

오늘의 생각

오늘의 바람

그랬구나, 그랬구나, 그랬구나

오늘의 기분,
오늘의 감정

월 일 요일

해 구름 바람 비 눈

오늘의 생각

오늘의 바람

그랬구나, 그랬구나, 그랬구나

오늘의 기분,
오늘의 감정

월 일 요일

해 구름 바람 비 눈

오늘의 생각

오늘의 바람

그랬구나, 그랬구나, 그랬구나

오늘의 기분,
오늘의 감정

월 일 요일

해 구름 바람 비 눈

오늘의 생각

오늘의 바람

“ ”

그랬구나, 그랬구나, 그랬구나

오늘의 기분,
오늘의 감정

월 일 요일

해 구름 바람 비 눈

“ ”

오늘의 생각

오늘의 바람

그랬구나, 그랬구나, 그랬구나

오늘의 기분,
오늘의 감정

월 일 요일

해 구름 바람 비 눈

오늘의 생각

오늘의 바람

그랬구나, 그랬구나, 그랬구나

오늘의 기분,
오늘의 감정

월 일 요일

해 구름 바람 비 눈

“ ”

오늘의 생각

오늘의 바람

그랬구나, 그랬구나, 그랬구나