

매일 스스로에게 하는 친절한 행동

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
<p>스스로에게 친절하고, 감사하고, 연민을 가지면 전반적인 정신 건강과 웰빙을 개선할 수 있습니다. 세계 친절의 날을 맞이하여 하루에 한 번 이상 스스로에게 친절을 실천하세요.</p> <p>여기 30가지 방법으로 시작할 수 있습니다. 다음 각 항목에 대해 소리내어 말하거나, 읽거나, 적어보세요.</p>					1	2
					<p>어제 일어난 일 중에 좋았던 일을 한 가지 생각해 보세요.</p>	 <p>좋아하는 일을 해 보세요.</p>
3	4	5	6	7	8	9
<p>최근에 저지른 실수에 대해 생각해 보세요. 어떤 교훈을 얻었나요?</p>	 <p>심호흡을 연습하세요.</p>	<p>즐거운 사람과 직접 대면 또는 온라인으로 만날 약속을 해 보세요.</p>	 <p>본인에 대해 마음에 드는 것 3가지를 적어 보세요.</p>	<p>힘들었던 시기를 생각해 보고 어떻게 극복했는지 생각해 보세요.</p>	<p>감사하는 일이 사소한 큰 것이든 관계 없이 3가지를 적어 보세요.</p>	<p>스스로 자랑스럽게 느껴졌던 때에 대해 생각해 보세요. 그 순간 어떤 기분을 느꼈나요?</p>
10	11	12	13	14	15	16
 <p>가까운 사람에게 그들이 왜 소중한지 알려주세요.</p>	<p>오늘 나를 위해 특별한 일을 해 보세요.</p>	<p>하고 싶은 일을 할 수 있는 '나만의 시간'을 정하고 실천하세요.</p>	<p>내가 세운 목표를 달성할 계획을 수립하세요.</p>	<p>다음에 부정적인 생각이 떠오를 때 더 긍정적인 것으로 재구성해 보세요.</p>	 <p>신체적으로 즐거움을 느끼는 일을 하세요.</p>	<p>쉬는 시간을 가지세요.</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>누군가를 원망했던 때를 떠올려 보세요. 나의 책임도 있나요?</p>	<p>자신에 대해 자랑스러워할 일 3가지를 적어 보세요.</p>	 <p>본인이 뭔가 훌륭히 해냈던 때를 떠올리세요.</p>	<p>좋아하는 음식을 드세요. 어떤 점이 마음에 드시나요?</p>	<p>눈을 감고 좋아하는 장소를 떠올려 보세요.</p>	<p>자신의 실수를 용서하세요.</p>	<p>내가 통제할 수 없는 일은 포기하세요.</p>
24	25	26	27	28	29	30
<p>목표 의식의 원천은 무엇인가?</p>	 <p>즐거움을 주는 일 3가지를 적어 보세요.</p>	<p>기분이 좋아지는 내 사진을 바라보세요.</p>	 <p>숙면을 취하세요.</p>	<p>최근에 이루어낸 일 2가지를 적어 보세요.</p>	 <p>스스로를 도닥이세요. 말 그대로입니다.</p>	<p>친절함을 실천한 것에 대해 스스로에게 보상을 주세요.</p>