



셀프 케어 연습: 긍정적 사고를 하고 희망을 키우세요

낙관성과 희망을 갖고 있는 사람들은 좋은 일이 일어날 수 있다고 생각합니다. 이러한 사람들은 긍정적으로 생각하고 자신에게 맞는 목표를 세웁니다. 그리고 할 수 있다는 자신감을 가지고 있으며 어려운 시기와 상황을 헤쳐나갑니다.



그리고 연구 결과, 긍정적인 사람들의 방식이 옳다는 것이 입증되었습니다!^{1, 2, 3}

가끔 기분이 가라앉는 일이 생길 수 있지만 보다 긍정적으로 생각하는 사람들은 보다 건강하고 좋은 삶의 질을 유지하며 더 오래 사는 경향이 있습니다. 그리고 우울, 고통, 통증을 가지는 비율도 더 낮은 경향이 있습니다. 만약 질환이 생기면 잘 관리할 가능성이 높습니다. 연구자들은 이러한 이유가 보다 긍정적으로 생각하는 사람들이 보다 긍정적인 감정을 가지며 결과적으로 스트레스를 경감시키는 데 도움이 되기 때문인 것으로 믿고 있습니다. 긍정적인 사람들은 또한 자신을 더 잘 돌보고 건강한 생활 방식을 유지하는 경향이 있습니다.

자신만의 긍정적 사고 방식과 희망을 키우기 위해 이 워크시트를 생활 속에서 자신에게 좋은 것을 상기시키는 데 활용하십시오.

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| 1 나를 웃게 만드는 것: | 6 도움이 필요할 때 할 수 있는 일: |
| _____ | _____ |
| 2 내 긴장을 완화시켜 주는 것: | 7 내가 기분이 좋을 때: |
| _____ | _____ |
| 3 나의 강점: | 8 내가 고마워하는 것: |
| _____ | _____ |
| 4 내가 성취한 목표: | 9 내가 기다리는 것: |
| _____ | _____ |
| 5 내가 극복했던 어려웠던 시기: | 10 좋았던 기억: |
| _____ | _____ |

내 기분을 고무시키고 싶을 때마다 이 워크 시트와 답변 내용을 읽어 보십시오.

