



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.

추가 메모:

참고 문헌:

Harvard Health Publishing. Hope: Why it matters. health.harvard.edu/blog/hope-why-it-matters-202107162547#:~:text=It%20also%20protects%20against%20depression,developing%20both%20maturity%20and%20resilience. 2023년 6월 23일 액세스.

Mayo Clinic. Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress. mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950. 2023년 6월 23일 액세스.

National Library of Medicine. Hope and optimism as an opportunity to improve the 'positive mental health' demand. ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8907849/. 2023년 6월 23일 액세스.

Extern. Why is hope important? extern.org/why-is-hope-important#:~:text=Hope%20reduces%20feelings%20of%20helplessness,improves%20our%20quality%20of%20life. 2023년 6월 23일 액세스.

WF10920168 304482-082023