



긍정적인 마음가짐으로 힘을 얻으세요

우리가 하는 이야기는 우리의 생각과 감정을 담고 있습니다. 우리는 스스로 슬픔에 빠질 수 있듯이 금방 기분이 좋아질 수도 있습니다. 긍정을 실천하면 장점과 잠재력을 개발하는 데 전념할 수 있으며, 부정적인 생각을 없애는 데 도움이 됩니다.

긍정적인 마음가짐은 자신의 장점, 목표, 가치, 개선할 사항 등을 반영하는 간단하지만 강력한 힘을 가진 상태이며, '나는 할 수 있어', '할거야'와 같은 말을 포함하고 더 자신감 있게 긍정적으로 생각하게 합니다. 예를 들면:

- 나는 건강한 선택을 할 수 있어
- 새로운 것을 배울 수 있어
- 나 스스로에게 친절하게 대할거야
- 나를 다른 사람들과 비교하지 않을거야
- 나는 사랑받고 존중받을 자격이 있어
- 나는 걱정하는 것보다 강해
- 나는 소중한 사람이야
- 내가 통제할 수 있는 것에 집중하기로 했어
- 과거가 내 삶을 결정하는 것은 아니야
- 오늘은 새로운 기회가 기다리는 새로운 날이야

공감이 되는 긍정적인 말을 선택하여 매일 여러 번 사용하도록 하십시오. 마음속으로만 말해도 되고, 큰 목소리로 말하거나, 녹음하여 듣거나 적어두어도 됩니다. 긍정적 마음가짐을 상기시키기 위해 시각적 힌트를 걸어두는 것도 도움이 될 수 있습니다. 어떤 방법이든 가장 효과적인 것을 선택하십시오.

긍정적 마음가짐은 다음과 같은 다양한 방식으로 정신 건강과 웰빙을 증진할 수 있습니다.



부정적인 생각과 신념을 재구성하여 자존감을 키우기



긍정적이고 자신감을 되찾는 생각에 집중하여 스트레스와 걱정을 줄여 평온함을 유지



자신의 목표와 가치를 염두에 두고 목표 의식을 강화



회복 능력을 강화하고 삶의 기쁨에 대처할 수 있도록 긍정적인 시각을 키우기

자신만의 긍정적인 마음가짐을 가지기

스스로 공감할 수 있는 긍정적인 마음가짐을 가지는 데 도움이 되는 간단한 연습을 하겠습니다.

- 1 잠시 시간을 내어 더 발전시키고 싶은 장점, 극복하려는 문제점, 경험하고 싶은 긍정적인 일 등에 대해 생각해보십시오. 생각나는 것을 적어보십시오.
- 2 그러한 장점을 뒷받침하고 문제점을 극복하며 긍정적 경험을 즐기기 위해 필요한 것이 무엇인지 생각해 보십시오.
- 3 그러한 생각을 자신에게 힘이 되고 의미가 있는 긍정적 문구로 표현해 보십시오.
예를 들어, 본인의 업무 성과에 대해 추측하는 것을 그만두고 싶다고 가정해 봅시다. 긍정적 마음가짐은 다른 것일 수도 있습니다. 예를 들어,
 - 내가 하는 일에 대해 잘 알고 있어
 - 나를 믿기로 했어
 - 나는 걱정하는 것보다 강해또한 다음과 같이 더 구체적인 것일 수도 있습니다.
 - 저는 이 분야에서 학위를 가지고 있고 10년의 전문 경험을 가지고 있는 전문가예요.
- 4 잠시 시간을 내어 더 발전시키고 싶은 장점, 극복하려는 문제점, 경험하고 싶은 긍정적인 일 등에 대해 생각해보십시오. 생각나는 것을 적어보십시오.
- 5 다음의 공간을 사용하여 긍정적 문구를 만들어 보십시오. 도움이 된다면 다음의 미완성 문장을 사용하여 시작하십시오.

나는 _____

내가 할 수 있는 것은 _____

내가 하려는 것은 _____

내가 선택하려는 것은 _____

내가 경험한 것은 _____

BrightPaths, "Positive affirmations to help build self-esteem." 2024년 6월 19일 접속.

Calm, "How to use positive affirmations to support your mental health and wellbeing." 2024년 6월 19일 접속.

Crisis Text Line, "100 Positive Affirmations for Better Self-care." 2024년 1월 8일 게시.

Mayo Clinic, "Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk." 2023년 11월 21일 게시.

Mindful, "5 Benefits of Including Mindful Affirmations in Your Daily Routine." 2024년 2월 24일 게시.

PMC, National Institute of Health, "Reinstating the Resourceful Self: When and How Self-Affirmations Improve Executive Performance of the Powerless." 2020년 2월 게시.

The Australian College of Applied Professions, "Empower your thoughts with affirmations." 2024년 6월 19일 접속.

323715-062024