

서울대행복연구센터에서 제안하는 행복tip

감사하기



Ice Breaker

매일 일어나는 일들 중
손에 꼽을 만한 좋은 일 세 가지는 무엇인가요?



Deeper Question

다른 사람이 열망하는 어떤 일에 대해
당연히 주어진 것이라고 생각한 것은 무엇인가요?

Ice Breaker

나의 오감 중 하나에 집중해보세요.
그 감각은 나에게 무엇을 선물했나요?



Deeper Question

‘감사’ 를 생각하면 어떤 마음이 드나요?

Ice Breaker

오늘 어떤 점에 대해 감사함을 느꼈나요?



Deeper Question

삶에서 얻은 교훈 중
감사하게 여기는 점은 무엇인가요?

Ice Breaker

인생 스승에 대해 생각해 보세요.
그 분은 나에게 어떤 교훈을 남겨주었나요?



Deeper Question

나와 다른 관점을 가진 사람을 떠올려 보세요.
그 사람에 대해 긍정적으로 평가하는 부분은?

Ice Breaker

당신에게 끊임없이 사랑을 주고 있는 사람은 누구인가요?

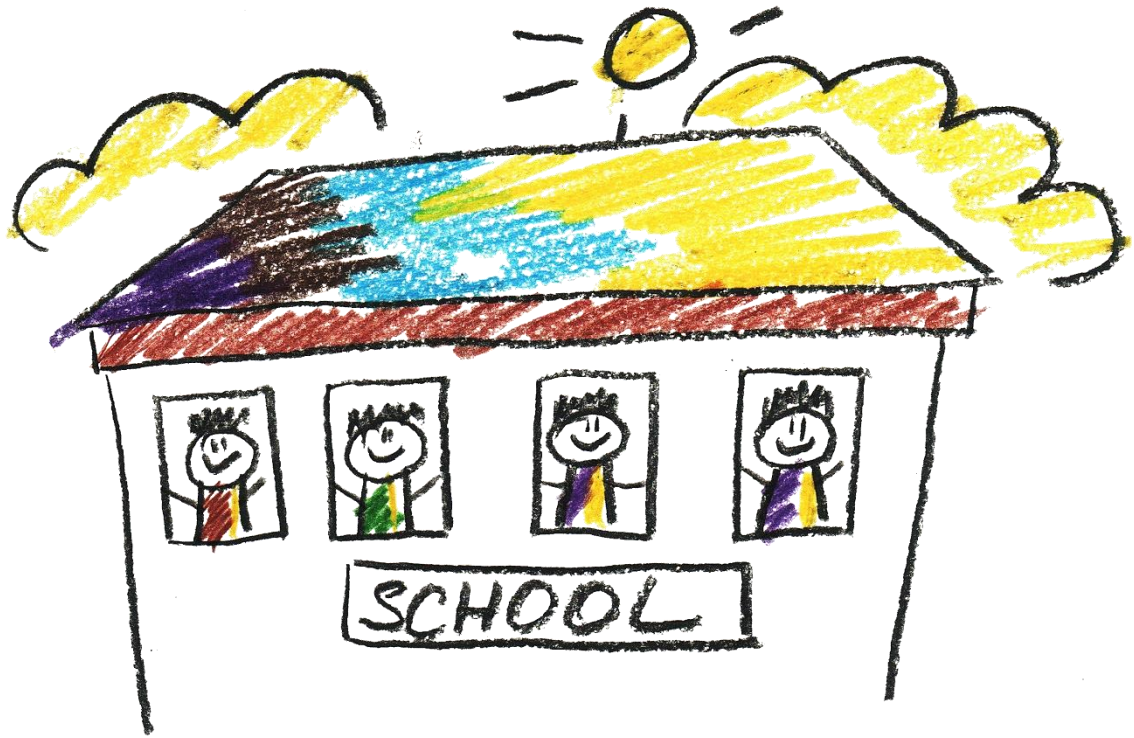


Deeper Question

누군가를 돌보면서 배우게 된 점은 무엇인가요?

Ice Breaker

나의 장난스런 면모를 불러 일으키는 사람은 누구인가요?

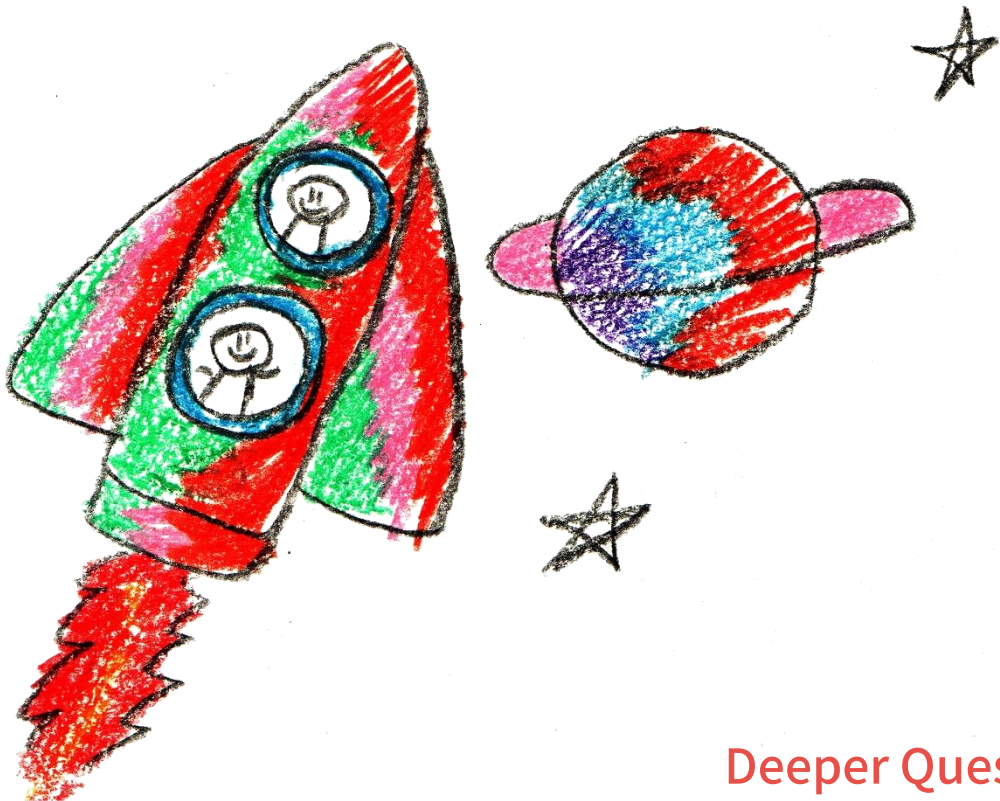


Deeper Question

무엇이 나를 살아 있다고 느끼게 하나요?

Ice Breaker

나에게 큰 기쁨을 주는 지구상의 선물을
묘사해보세요.



Deeper Question

인생을 더 감사하게 여길 수 있도록 한
자연의 요소는 무엇인가요?

Ice Breaker

감사하게 여기는 책이 있다면 무엇인가요?
그 이유는?



Deeper Question

삶의 감사함을 일깨워준 영화나 음악이 있다면
무엇인가요?

Ice Breaker

지금, 여기!
무엇이 가장 아름답게 느껴지나요?



Deeper Question

내 삶의 아름다움을 위해
어떻게 하면 여유를 만들어낼 수 있을까요?

Ice Breaker

기억에 남는 일출 또는 일몰에 대해 묘사해보세요.
어떤 느낌이 들었나요?



Deeper Question

최근 경험 중,
경외감이 들게 한 것은 무엇인가요?

Ice Breaker

나의 삶을 의미있게 하는 것은 무엇인가요?



Deeper Question

**만약 오늘이 삶의 마지막 날이라면
하루를 어떻게 보내실 건가요?**

Ice Breaker

지금 내 주변의 한 평 공간에 집중해보세요.
나를 놀랍게 하는 것이 있다면 무엇인가요?

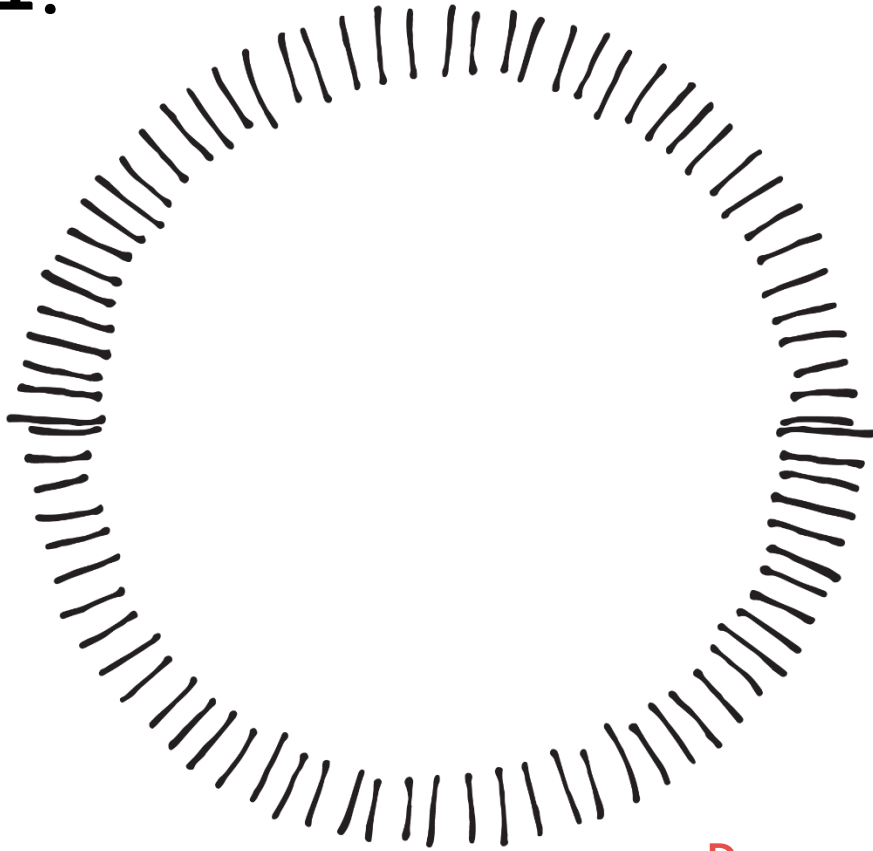


Deeper Question

침묵 속에서 잠시 시간을 가져보세요.
무엇을 알아차렸나요?

Ice Breaker

오늘 하루 어떤 조용한 기적들을 축하해 볼 수 있을까요?



Deeper Question

경이로운 감정을 느낀 적은 언제입니까?

Ice Breaker

하루 중 가장 좋아하는 시간은 언제입니까?
그 이유는 무엇입니까?



Deeper Question

온 마음을 다한다는 것은 어떤 의미일까요?

Ice Breaker

내 몸에서 가장 소중한 부분은 어디입니까?



Deeper Question

혹시 내 몸에서 어떤 부분을
그저 당연한 것으로 여기고 있었습니까?

Ice Breaker

매일 하는 활동 중 가장 소중하게 생각하는
활동은 무엇입니까?



Deeper Question

나의 삶에서 절대 잃어버려서는 안 되는
소중한 것은 무엇입니까?

Ice Breaker

지금의 나 그대로도 충분하다고 느끼게 해 주는
사람은 누구입니까?



Deeper Question

만약 나에게 필요한 모든 것을 가지고 있다면
그 다음에는 무엇을 하겠습니까?

Ice Breaker

당신의 나이에서 오는 즐거움
세 가지는 무엇입니까?



Deeper Question

만약 무엇이든 한 가지를 얻을 수 있다면
누구에게 무엇을 부탁하겠습니까?

Ice Breaker

최근 나에게 기쁜 하루를 선물해준 사람은
누구입니까?

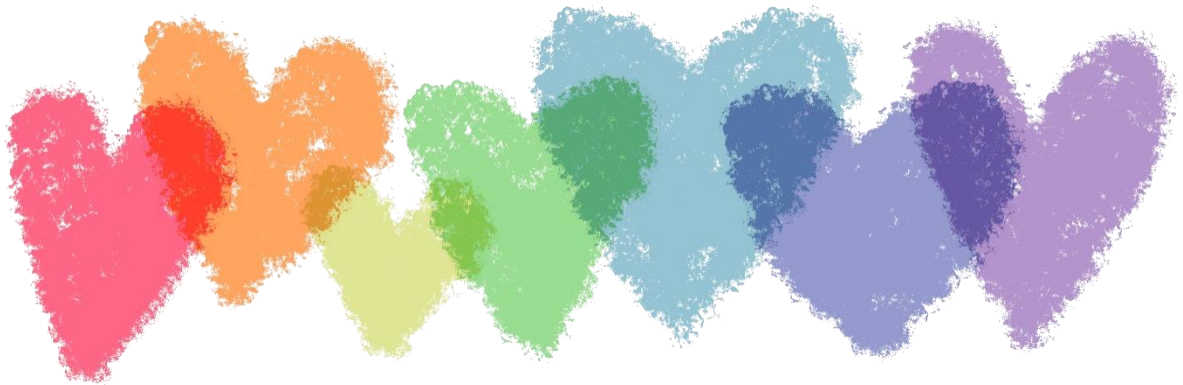


Deeper Question

고마움을 느끼는 동물이 있다면 무엇입니까?
왜 그렇게 생각했나요?

Ice Breaker

**모르는 사람이 베푼 친절로 인해
도움을 받은 적이 있습니까?**



Deeper Question

**당신의 사랑으로 누군가 마음의 변화를
일으킨 적이 있습니까?**

Ice Breaker

집안의 어른들로부터 받은 선물이 있다면
무엇입니까?



Deeper Question

미래의 나를 위해
오늘 나는 무엇을 할 수 있습니까?

Ice Breaker

오늘, 나의 온 마음을 주고 싶은 대상이 있다면
누구입니까?



Deeper Question

누군가로부터 특별한 선물을 받은적이 있습니까?