



서울대행복연구센터에서 제안하는 행복tip

몰입하기



For better lives.

서울대학교 행복연구센터

Center for Happiness Studies

Seoul National University

Ice Breaker

내가 살고 있는 곳의 좋은 점 두가지는
무엇입니까?

Deeper Question

이상적인 세상에서 나의 내년은 어떤 모습일까요?

Ice Breaker

어떤 음악에 맞춰 춤 추는 걸 좋아합니까?



Deeper Question

가장 좋아하는 댄스 동작은 무엇입니까?

보너스! 지금 그 춤을 춰봅시다!

Ice Breaker

세번 이상 본 영화가 있다면 무엇입니까?



Deeper Question

어려서 했던 활동 중 지금은 하지 않는

창의적인 활동은 무엇입니까?

왜 이제는 더 이상 하지 않나요?

Ice Breaker

‘하늘을 날 수 있는 능력’과 ‘남들 눈에 보이지 않는 능력’ 중 어떤 능력을 더 가지고 싶습니까?



Deeper Question

‘깊은 우주’ 또는 ‘깊은 바다’ 중 어떤 곳을 탐험하고 싶습니까?

Ice Breaker

신날 때는 무엇을 하십니까?



Deeper Question

좌절감이 들 때는 무엇을 하시나요?

Ice Breaker

앞으로 영원히 나를 소리내어 웃게 만들만한
기억은 무엇입니까?



Deeper Question

올해 나는 무엇을 변화시켰나요?

Ice Breaker

콘서트의 가장 앞자리에 앉을 기회가 있다면
어떤 콘서트에 가고 싶습니까?



Deeper Question

소설이나 영화, TV쇼 인물 중
당신과 가장 닮은 캐릭터는 무엇입니까?

Ice Breaker

최근 꾸준히 연습해온 것이 있다면 무엇입니까?



Deeper Question

새롭게 배워보고 싶은 게 있다면 무엇입니까?

Ice Breaker

최근 내가 한 일 중, 자랑스러운 일은 무엇입니까?



Deeper Question

**최근에 내가 한 일로 인해 기분이 나빴던 것은
무엇입니까?**

Ice Breaker

나의 가장 자랑스러운 성취는 무엇입니까?



Deeper Question

어떤 실수로부터 가장 큰 배움을 얻었습니까?

Ice Breaker

과거 무언가를 수집했다면 무엇을 수집했습니까?



Deeper Question

나의 집이 불길에 사로잡혔어요! 단 하나의 물건만 구할 수 있다면 어떤 걸 구하겠습니까?

Ice Breaker

나는 우리가 학교에서 000하는 시간이
더 많았으면 좋겠다



Deeper Question

나는 우리가 학교에서 000하는 시간이
더 줄어들면 좋겠다

Ice Breaker

생각보다 배우기 쉬었던 것은 무엇입니까?

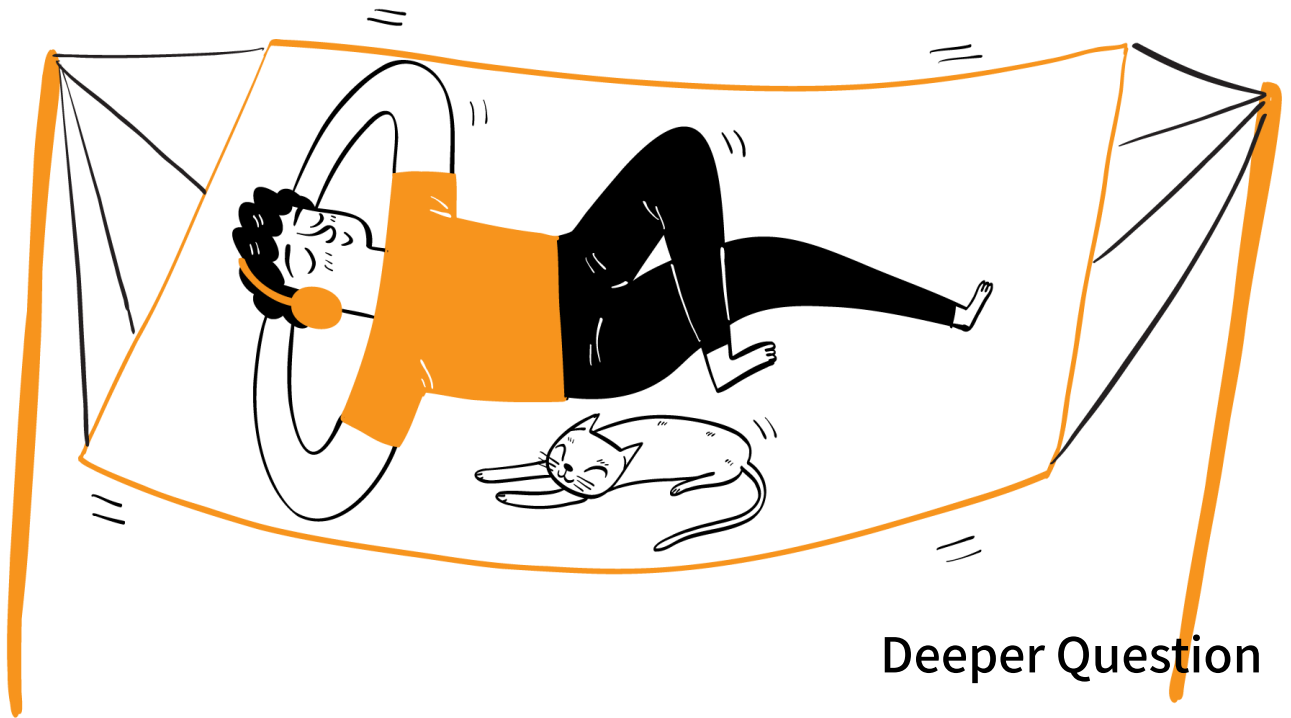
Deeper Question

생각보다 배우기 어려웠던 것은 무엇입니까?



Ice Breaker

지금, 나의 삶에서 가장 신나는 것은
무엇입니까?



Deeper Question

만약 성공이 보장된다면, 어떤 진로를
선택하고 싶습니까?

Ice Breaker

중요한 결정을 내릴 때 머리와 마음 중,
어떤 것을 따릅니까?



Deeper Question

나는 어떤 사람으로 기억되길 원하십니까?

Ice Breaker

조금 더 깊게 공부하고 싶은 것은 무엇입니까?

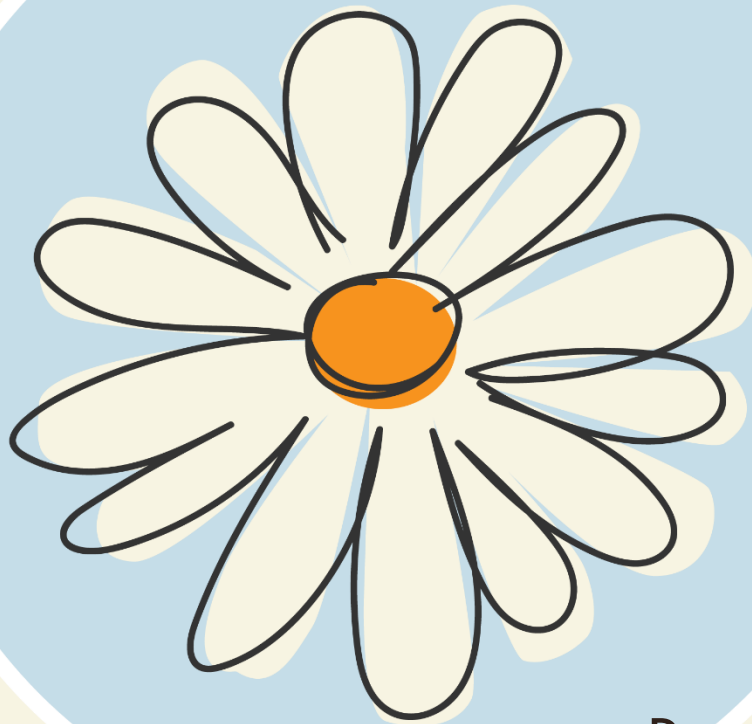


Deeper Question

**내가 누군가를 가르친다면 학생들에게
어떤 것을 가르치고 싶습니까?**

Ice Breaker

언제 살아있음을 느끼십니까?



Deeper Question

**나를 부글부글 끓어오르게 하는
사회적 이슈는 무엇입니까?**