



서울대학교 행복연구센터가 제안하는 행복TIP



For better lives.

서울대학교 행복연구센터
Center for Happiness Studies
Seoul National University

Ice Breaker

지구를 위해 현재 하고 있는 일 한가지는
무엇인가요?

Deeper Question

지구를 위해 한 가지 일을 한다면
무엇부터 시작하고 싶으세요?



Ice Breaker

당신은 화가 났을 때
스스로를 어떻게 진정시키나요?



Deeper Question

당신이 화가 났을 때
당신을 어떻게 도와주는 것이 좋을까요?

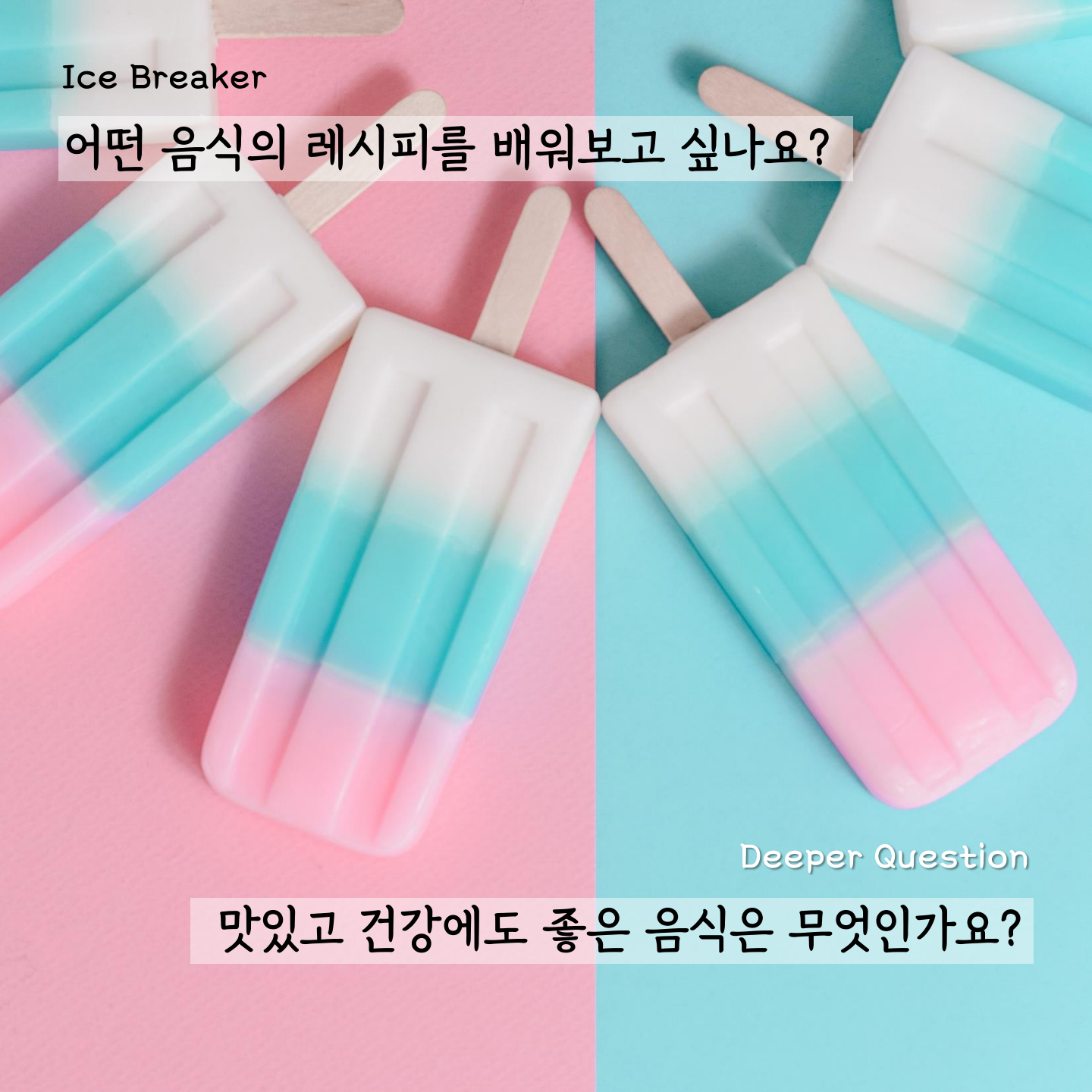


Ice Breaker

최근에 기분 좋은 일로 놀랐던 건 언제인가요?

Deeper Question

최근에 걱정되는 일이 있었나요?

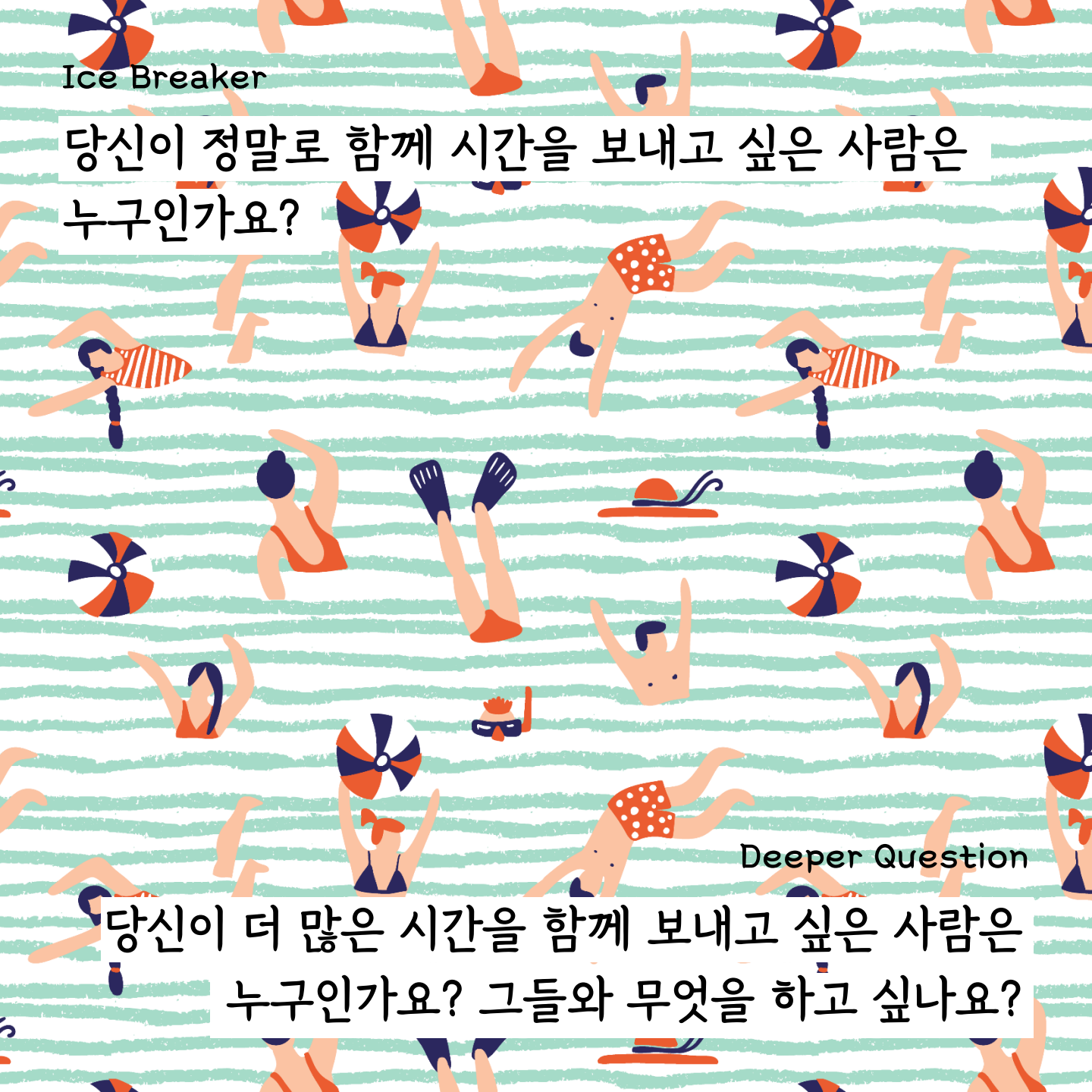


Ice Breaker

어떤 음식의 레시피를 배워보고 싶나요?

Deeper Question

맛있고 건강에도 좋은 음식은 무엇인가요?



Ice Breaker

당신이 정말로 함께 시간을 보내고 싶은 사람은 누구인가요?

Deeper Question

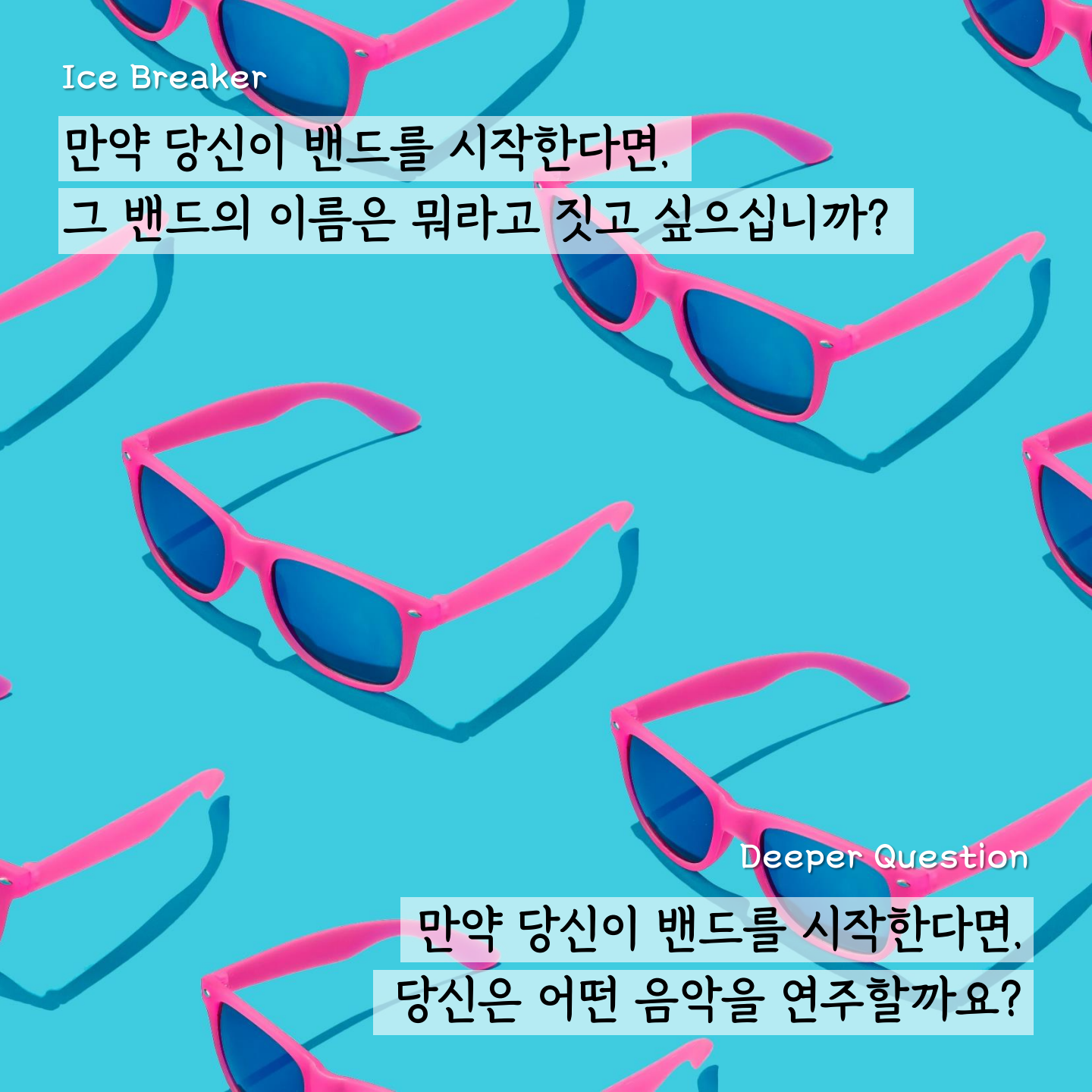
당신이 더 많은 시간을 함께 보내고 싶은 사람은 누구인가요? 그들과 무엇을 하고 싶나요?

Ice Breaker

가장 좋아하는 음식은 무엇인가요?

Deeper Question

가장 싫어하는 음식은 무엇인가요?



Ice Breaker

만약 당신이 밴드를 시작한다면,

그 밴드의 이름은 뭐라고 짓고 싶으십니까?

Deeper Question

만약 당신이 밴드를 시작한다면,

당신은 어떤 음악을 연주할까요?

Ice Breaker

만약 당신이 책을 쓴다면,
무엇에 관한 것일까요?



Deeper Question

만약 당신이 책에 나오는 어떤 인물이 될 수 있다면,
누가 되고 싶나요?

Ice Breaker

당신은 외향적인 사람인가요?

내향적인 사람인가요? 왜 그렇게 생각하나요?

Deeper Question

마지막으로 친구를 용서했던 적은 언제인가요?

Ice Breaker

몸이나 마음이 아플 때 기분을 좋게 만들기 위한
나만의 리치얼이나 민간요법이 있나요?



Deeper Question

지금의 나는 미래의 내가 고마워할만한 일을
하고 있나요? 있다면 무엇인가요?

A background image showing two hands from different people reaching up from the bottom, their fingers touching to form a heart shape. The heart is positioned over a bright, sunlit beach scene. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare and illuminating the water and sand. The water is a vibrant blue-green, and the sand is a warm golden-brown. In the distance, there are dark, silhouetted hills or mountains. The overall mood is warm, hopeful, and romantic.

Ice Breaker

모르는 사람이 나를 위해 한 일 중 가장
친절한 행동은 무엇이었나요?

Deeper Question

기분이 저기압일 때,
도움이 되는 한 가지는 무엇인가요?

Ice Breaker

무언가 오랜 시간 원해왔지만, 막상 얻고나니
기대에 미치지 못했던 적이 있나요? 무엇이었나요?

Deeper Question

만약 죽고 난 다음의 세상이 있다면 이번 생의
기억 중 어떤 하나를 가져 가고 싶나요?

Ice Breaker

실패하는 것과 도전하지 않는 것 중
어떤 것이 더 나를 기분나쁘게 하나요?

Deeper Question

언제 마지막으로 완전히 새로운 무언가를
시도해보았나요?

Ice Breaker

어떤 악기에 대해 세계적인 재능을 가질 수 있다면
어떤 악기를 다뤄보고 싶나요?

Deeper Question

만약 실패가 두렵지 않다면, 어떤 경험을
해보고 싶나요?

Ice Breaker

지금 마주한 일들 중 나에게 가장 도전적인
과제는 무엇인가요?



Deeper Question

나는 무엇이 두려울까요?

Ice Breaker

내가 아는 사람 중 가장 회복력이 좋은 사람은
누구일까요?

무엇이 그 사람을 그렇게 만들었나요?

Deeper Question

내가 목격한 행동 중 가장 용기있는 행동은
무엇이었나요?

Ice Breaker

최근 당신을 가장 놀라게 한 것은 무엇인가요?



Deeper Question

당신에게는
무엇이 마법처럼 느껴지나요?