

행복은

마음속에 **즐거움**과 **의미**가 가득하여
삶에 대한 만족감이
큰 상태이다.

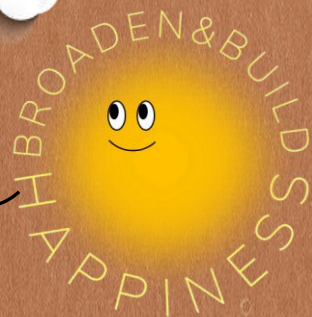




행복은 자기에게 주어진
외적 조건과 그에 대한 **나의 반응**의
함수이다.

주관이 있다는 건 멋진 일입니다.
오늘은 나만의 주관을
하나 만들어볼까요?

“내일 점심 뭐 먹을래요?”



마음은 몸으로 지키는 게
사실이라면 무엇을 하시겠습니까?
일단 정해봅시다.
하는 건 나중이니깐요.



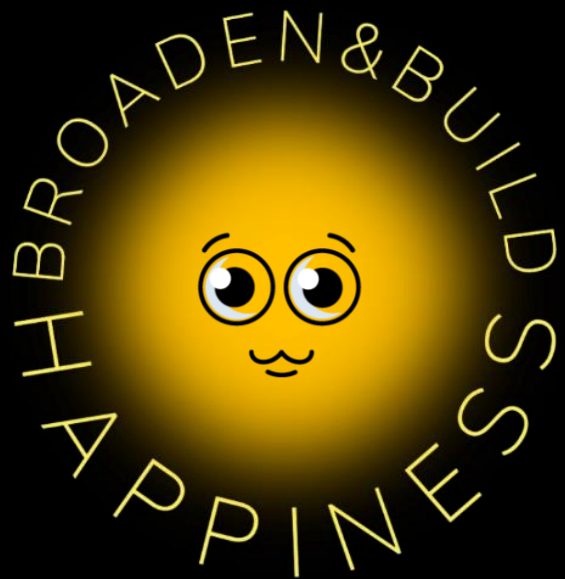
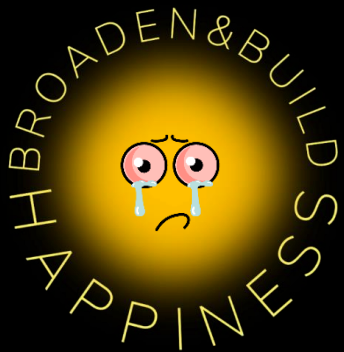
그저

옆 사람의 이야기를 들어보세요.

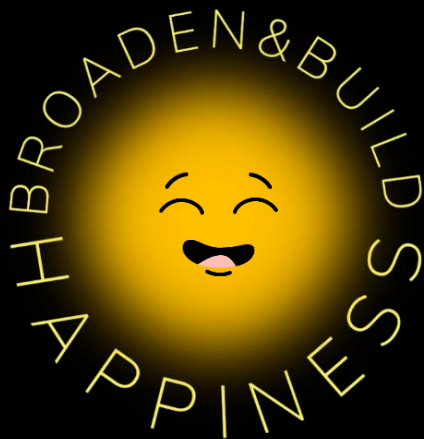
몰랐던 것을 알게 될지도 몰라요.







행복에서 가장 중요한 성격은
신경증 성향, 외향성, 성실성이다.






돈으로 행복을 살 수 있다.

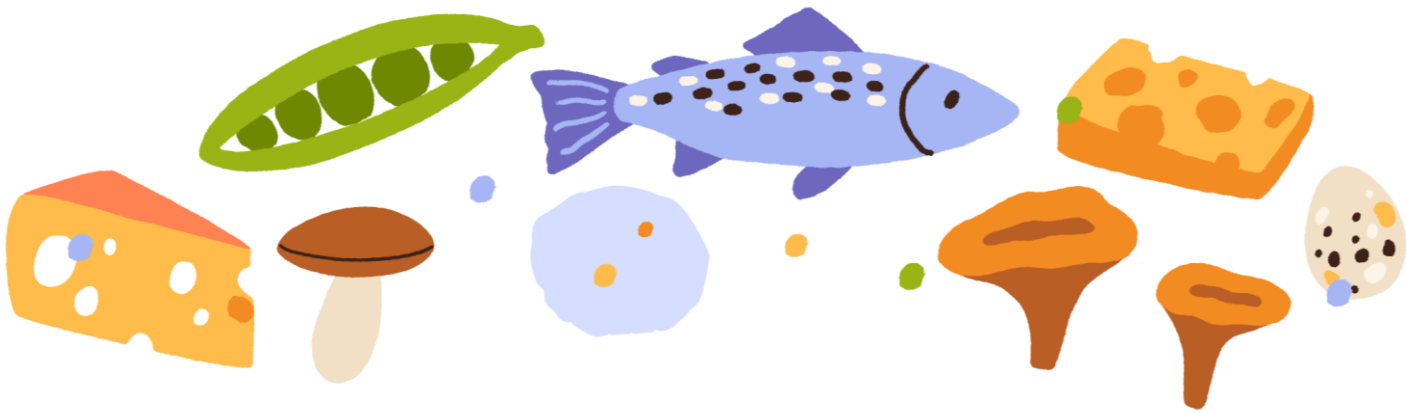
그러나 수입과 행복의 관계는 크지 않아서

돈의 총량을 늘려 행복을 추구하는 것은

비효율적이다.



꿈이 없는 것보다
취미가 없는 것이 더 슬플 때가 있어요.
나를 즐겁게 해주는 취미가 있나요?



더 나빠지지 않기 위해
해야 하는 최소한의 **몸 관리**를 적어봅시다.
그리고 해봅시다.






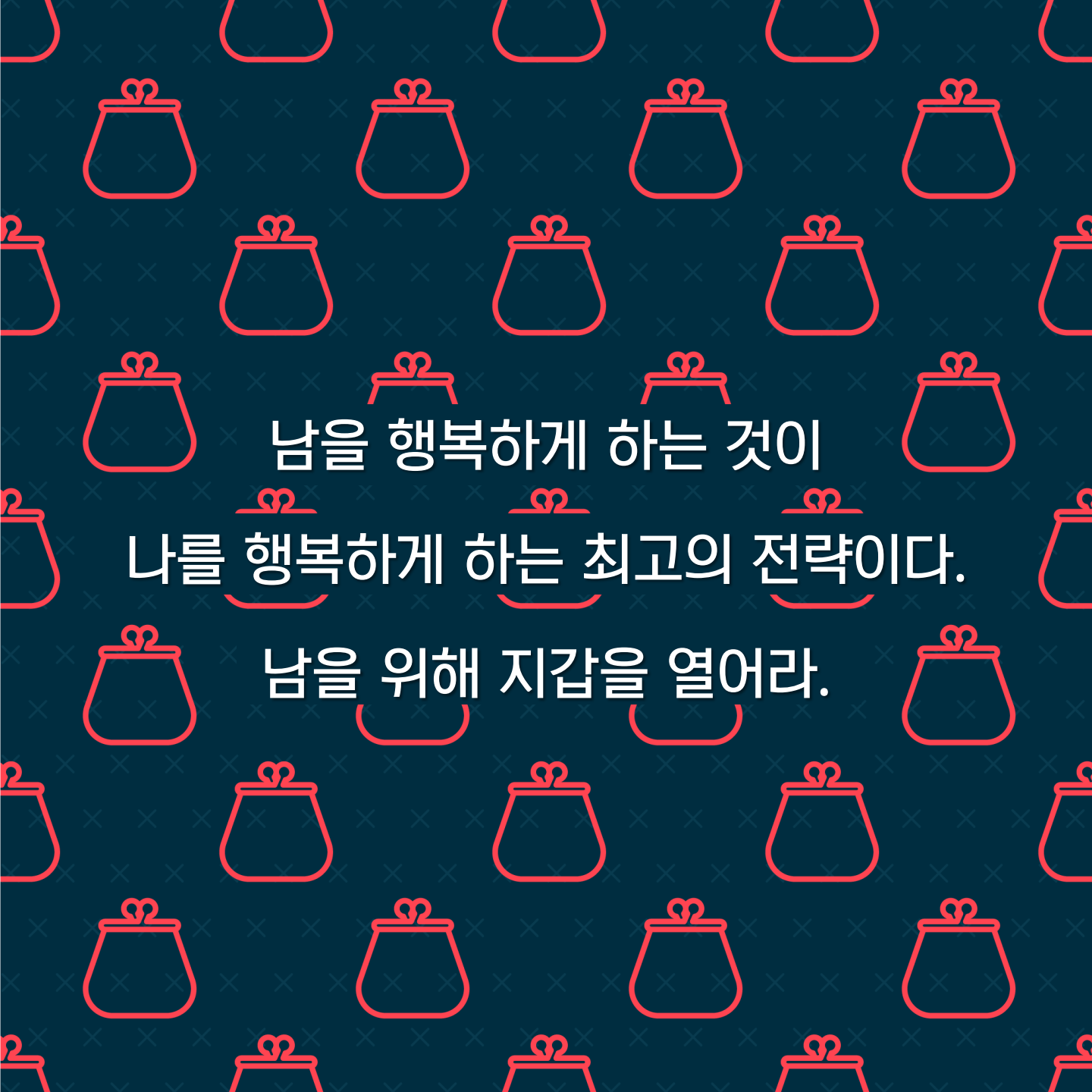
진심으로 위로 받았던 혹은 위로했던 기억이 있나요?

개인적으로 성취하고 싶은
목표가 있다면
무엇인가요?



A scenic view of a paved road curving along a coastline. The road is dark asphalt with a white line on the left side. To the right of the road is a concrete curb, followed by a strip of reddish-brown soil and some sparse vegetation. Beyond that is the blue ocean. The sky is bright with some light clouds. The overall atmosphere is peaceful and open.

돈으로
행복을 사는
방법은 소유물보다
경험 지출을 늘리는 것이다.
Doing은 Having보다 남는 장사다.



남을 행복하게 하는 것이
나를 행복하게 하는 최고의 전략이다.

남을 위해 지갑을 열어라.

나를 살아가게 하는
원동력은 무엇인가요?



기억에 남는

한 해의 **마지막 날**

혹은 **첫날**은 언제인가요?

positive energy



긍정적인 에너지를 채우는
나만의 방법은 무엇인가요?

작년과 비교해
달라진 점이 있나요?



행복 추구는
물질주의 가치관과의 전쟁이다.
돈을 과도하게 추구하는 것은
마음의 생기를 빼앗아간다.



행복은

감사, 음미, 낙관이라는

마음의 습관에서 온다.



도전은 인생을 **흥미롭게** 하고,
도전에 성공하는 건 인생을 **의미 있게** 한다.
올 해 도전하고 싶은 것은 무엇인가요?

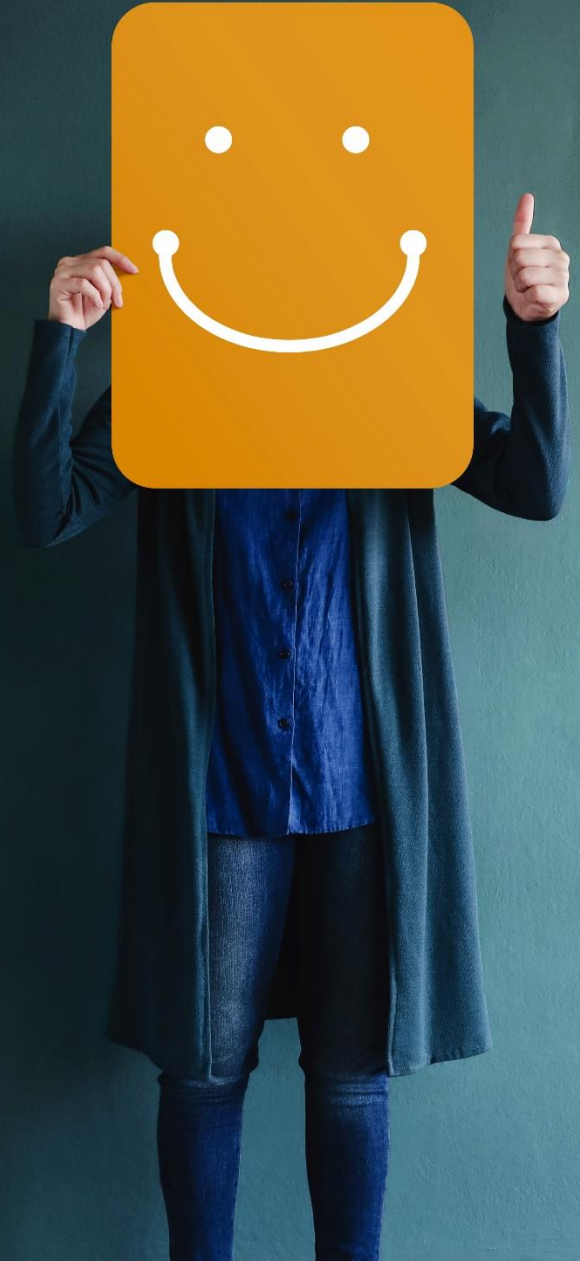


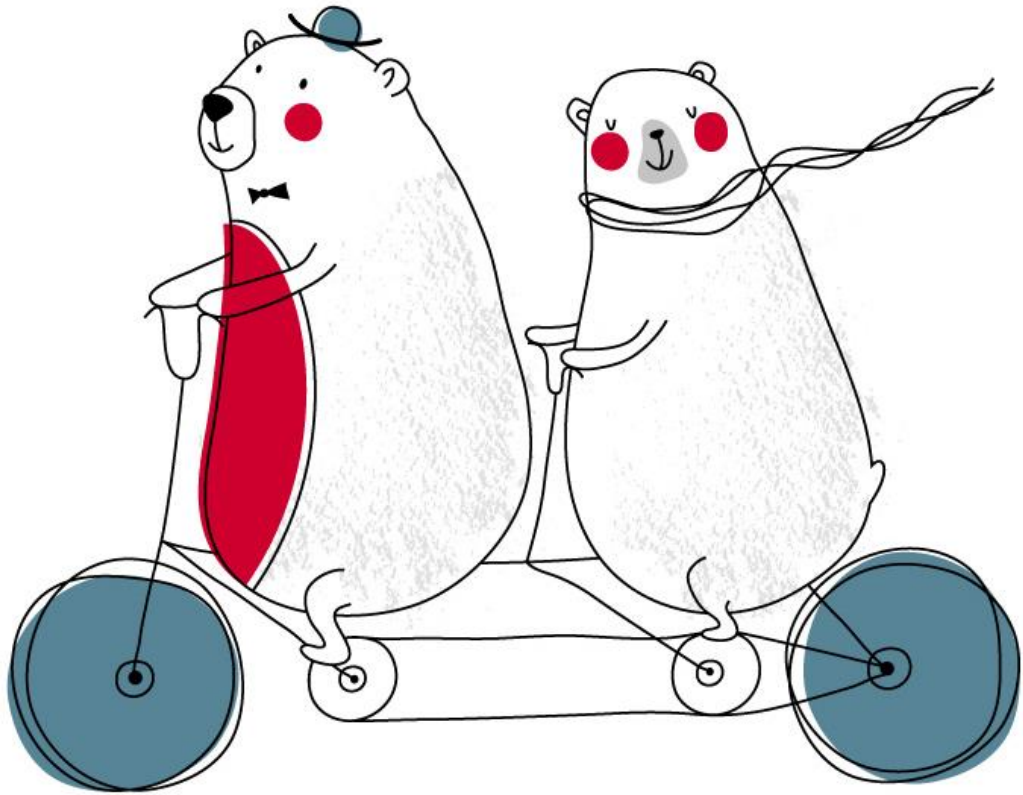
1년 중
가장 의미 있게 챙기는
기념일이 있다면
언제인가요?



본받고 싶은 누군가의
태도에는
어떤 것들이 있나요?

스스로에 대한
만족도가
높은 편인가요?





행복한 삶의 제1의 조건은

돈독한 인간관계이다.

가족, 친구와 보내는 시간을 대폭 늘려라



나만의 흔들리지 않는
기준이 있다면 무엇인가요?



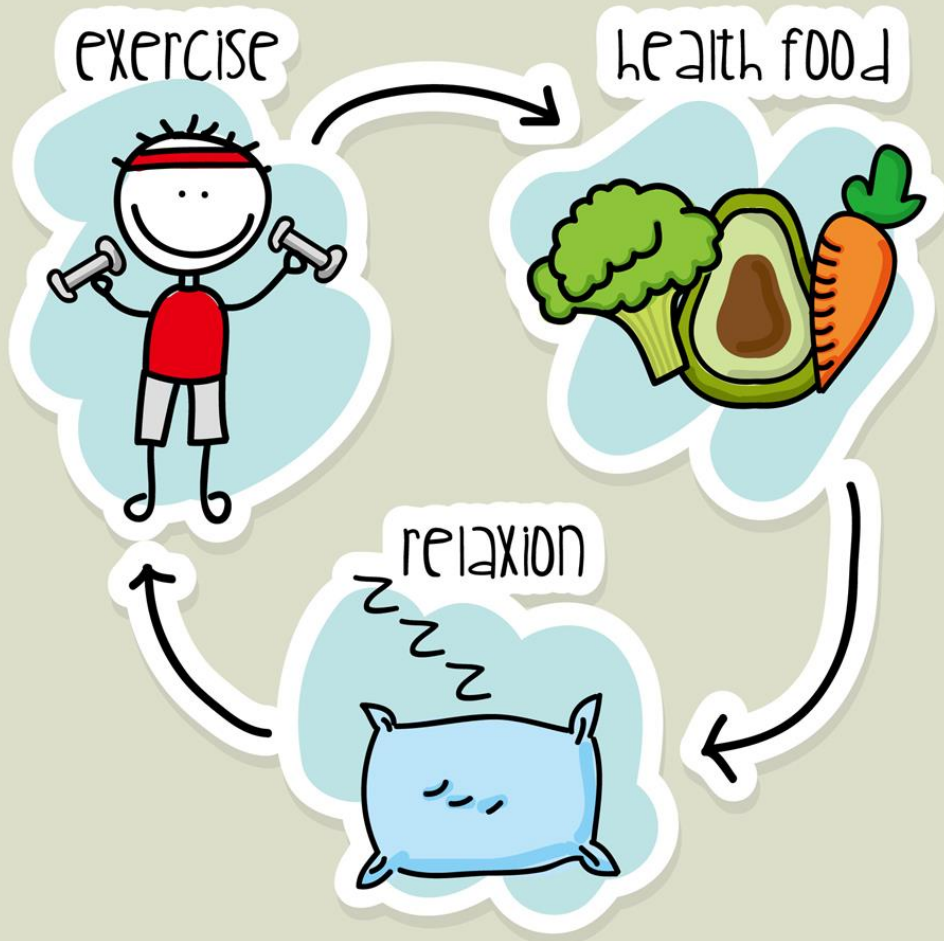
어린
시절의
의미는
단순함이에요.

어린 아이의
눈으로
세상을 볼까요?
정말 아름다워요.



자기 관리는 그냥 그런 모습 대신
최고의 모습을 선사합니다.

나만의 자기 관리 비법은 무엇인가요?



행복은 좋은 습관 실천에서 나온다.
잘 자고, 잘 먹고, 규칙적으로 운동하라.
행복에도 연습이 필요하다.



“호랑이를 그리려고 하면 고양이라도 그린다.”
행복의 자격을 묻지 말고,
그 자리에 노력을 채워봐요.

다른 사람에게 베푸는
친절은

나를 변화시킬 뿐 아니라
세상도 변화시켜요.

오늘 내가 베푼 친절은?