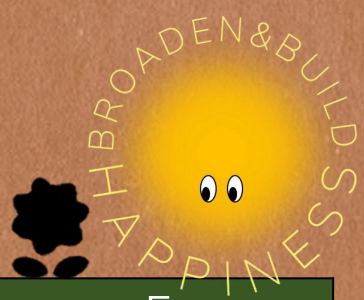


# 굿라이프

“좋은 삶은 당신의 일상에서 당신만의 시그니처 강점을 사용하여 행복을 이끌어 내는 것이다.” -마틴 셀리그먼-



일	월	화	수	목	금	토
□	□	□	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4
			행복은 철저히 '일상을 위한, 일상에 의한, 일상의 행복'이다.	나에게 완벽한 하루는 어떤 하루인가요?	굿라이프를 추구하기 위한 나만의 질문이 있나요? 있다면 무엇인가요?	내 아이가 누렸으면 하는 삶에서의 좋은 것들에는 무엇이 있나요?
□ 5	□ 6	□ 7	□ 8	□ 9	□ 10	□ 11
이불킥을 하고 싶게 만드는 부끄러운 일이 있었나요? 있다면 어떤 일이었나요?	최근 가장 열정적으로 몰입했던 일은 무엇이었나요?	"행복에겐 자신만의 의지가 있는 것 같아, 결국 너는 길을 찾을 수 있고, 행복은 그곳에서 널 기다릴거야"	지금 나의 삶에서 만족감을 주는 것에는 어떤 것들이 있나요?	지금 내 마음을 소란스럽게 하는 일들 중, '사소한 일'로 넘겨버릴 수 있는 일이 있다면 무엇인가요?	일요일 오전을 행복하게 보내는 나만의 비법은 무엇인가요?	나를 행복하게 하는 일상의 풍경에는 어떤 것이 있나요?
□ 12	□ 13	□ 14	□ 15	□ 16	□ 17	□ 18
1년 뒤 갑자기 죽을 거라는 걸 알게 된다면, 지금의 삶을 어떻게 바꾸고 싶나요?	나에게 부듯함과 만족감을 주는 집안일은 무엇인가요?	[10분 안에 기분 바꾸기] 1. "그럴 수도 있지" 2. 아무 생각 없이 5분 명상 3. 내 취향 노래 듣기	지금까지 한 일 중, 가장 잘한 일은 무엇인가요?	가장 소중한 기억은 무엇인가요? 가장 끔찍한 기억은 무엇인가요?	최근 나의 기분을 상하게 한 일이 있다면 무엇인가요?	우울할 때 나를 다독이는 소소한 방법에는 무엇이 있나요?
□ 19	□ 20	□ 21	□ 22	□ 23	□ 24	□ 25
오늘 하루 행복한 일이 있었나요? 그 강도를 1에서 10으로 표현한다면 몇 점인가요?	지금 그 일을 하는 이유가 있나요? 작은 이유도 좋아요. 그 이유가 일하는 시간을 즐겁게 만들어 줄지도 몰라요	행복 천재들에게는 특별한 4대보험이 있다. "좋은 인간관계, 자율성, 의미와 목적, 재미있는 일"	가까운 미래에 당신을 기다리고 있는 즐거운 이벤트가 있다면 무엇인가요?	요즘 당신을 불안하게 하는 일은 무엇인가요?	오늘 하루 딱 5분만 명을 때려볼까요?	정말 신나는 하루였다. 그 이유는 ( )이다.
□ 26	□ 27	□ 28				
나만의 스트레스 해소법이 있다면 무엇인가요?	극복하고 싶은 두려움이 있다면 무엇인가요?	어제 하루, 당신은 당신의 시간을 어떻게 쓸 지 스스로 선택할 수 있었습니까?				