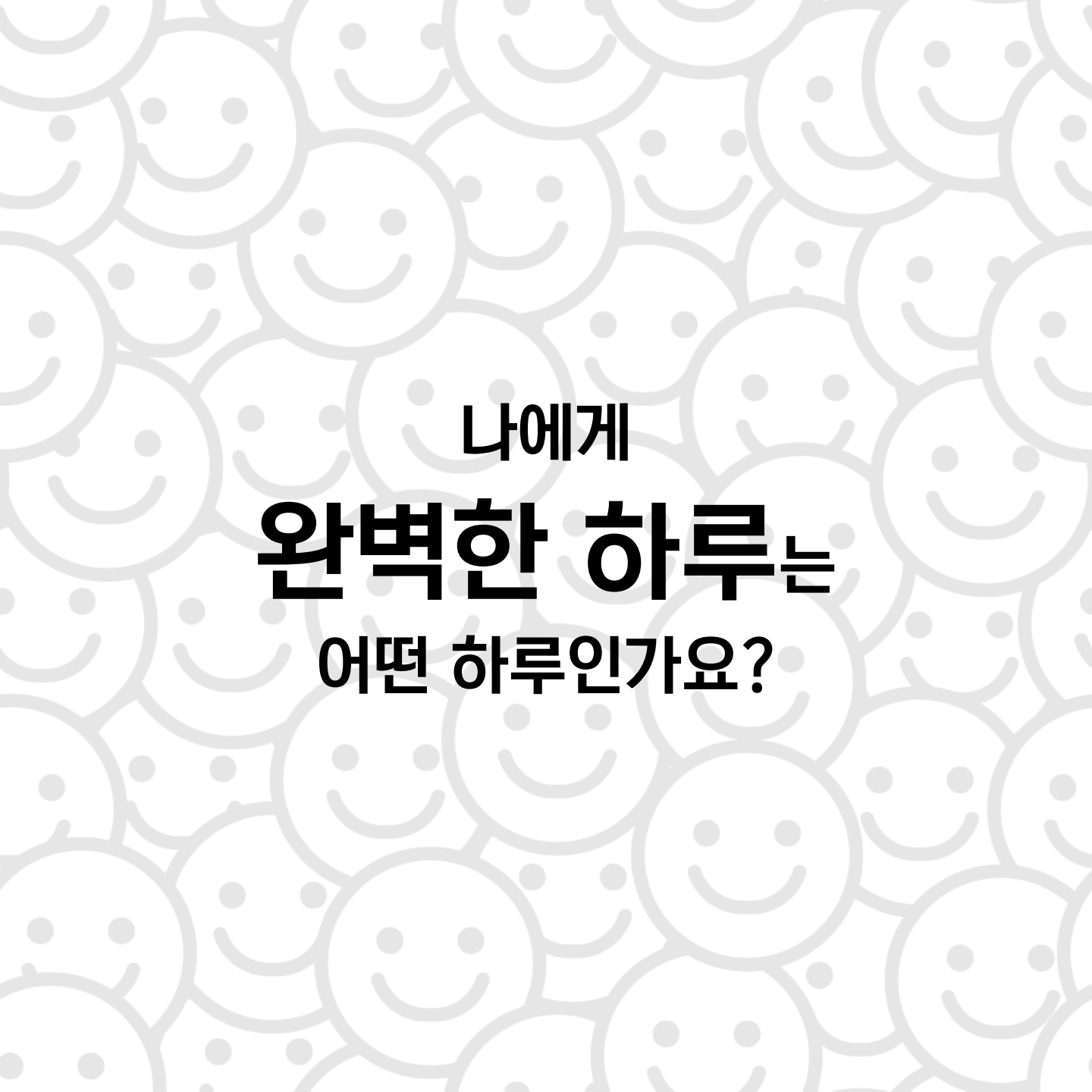


**행복은 철저히
일상을 위한,
일상에 의한
일상의 행복이다.**

**행복의 가장 중요한 목적은
일상을 잘 살도록
관리하는 것이다.**



The background of the image is a repeating pattern of light gray, stylized smiling faces. Each face is a simple circle with two dots for eyes and a curved line for a smile. The faces are arranged in a grid-like pattern, overlapping slightly.

나에게
완벽한 하루는
어떤 하루인가요?

굿라이프를 추구하기 위한
나만의 질문이 있나요?



내 아이가 누렸으면 하는
삶에서의 좋은 것들에는
무엇이 있나요?





**이불킥을 하고 싶게 만드는
부끄러운 일이 있었나요?
어떤 일이었나요?**



최근 가장

열정적으로 몰입했던 일은

무엇인가요?

“ 행복에겐
자신만의 의지가 있는 것 같아.
항상 쉽진 않지만,
너는 길을 찾을 수 있고
행복은 그곳에서
널
기다리고 있을거야 ”



지금 나의 삶에서
만족감을 주는 것에는 어떤 것들이 있나요?





지금 내 마음을
소란스럽게 하는 일들 중
‘사소한 일’로 넘겨버릴 수 있는
일이 있다면 무엇일까요?

일요일 오전을
행복하게 보내는 나만의 비법은?



나를 행복하게 하는
일상의 풍경에는
어떤 것이
있나요?



1년 뒤 갑자기
죽을 거라는 걸 알면
지금의 삶을
바꾸고 싶나요?



내게 부듯함과 만족감을 주는
집안일은 무엇인가요?



10분 안에 기분을 가꾸는 방법



1. “그럴수도 있지” 소리내어 말하기
2. 아무 생각하지 않고 5분 명상하기
3. 내 취향 노래 듣기



Good :) Job!

**지금까지
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 방법들에는
무엇이 있나요?

오늘 하루 행복한 일이 있었나요?
그 강도를 1에서 10으로
표현한다면?



지금 이 일을 하는
나만의 이유가 있나요?
작은 이유도 좋아요
그 이유가 일하는 시간을
즐겁게 만들어줄지도 모르잖아요



좋은 인간관계



자율성



행복 천재들에게는 특별한 4대보험이 있다

의미와 목적

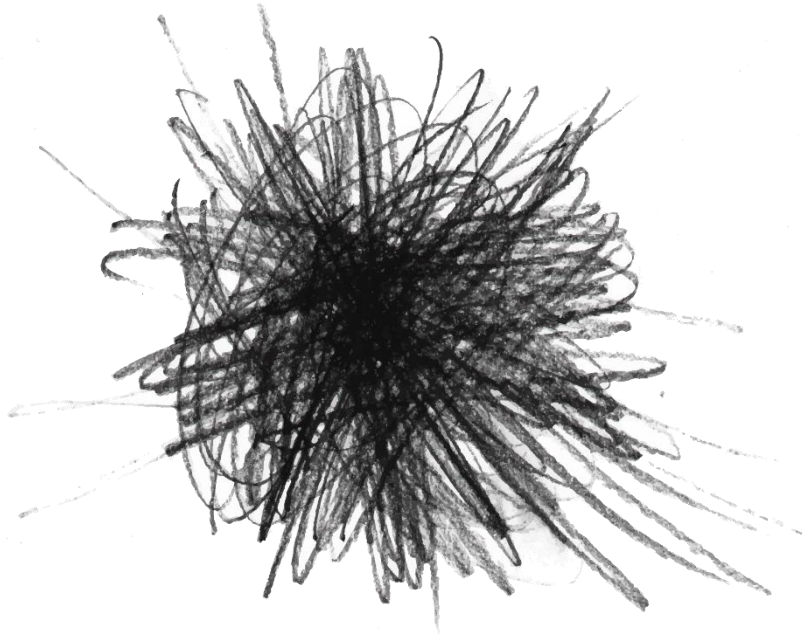


재미있는 일



가까운 미래에
당신을 기다리고 있는
즐거운 이벤트가 있다면 무엇인가요?





**요즘 당신을
불안하는 하는 일은
무엇인가요?**

오늘 하루


딱 5분간만 멍을 때려볼까요?





정말 신나는 하루였다.

그 이유는 () 이다.



나만의
스트레스 해소법이
있다면 무엇인가요?

극복하고 싶은
두려움이 있다면
무엇인가요?



어제 하루
당신은 당신의 시간을 어떻게 쓰지
스스로 선택할 수 있었습니까?

