

"무치와 얼은 서로의 곁에 앉았어.
아무것도 없어도 좋았어.
둘이 모든 것을 함께하니까."

주변 사람과의
관계를 위한 작은 소비를 한다면?

A hand is holding a bright yellow book. The word "HAPPY" is printed in a dark, serif font on the front cover. The background is a blurred crowd of people, suggesting a social or public setting.

HAPPY

지금 어떤 경험이
내가 행복하도록 도와줄까요?

A person in athletic wear is captured mid-jump, clearing a concrete barrier. The background features a serene lake and a dense line of green trees under a clear blue sky. The overall scene conveys a sense of freedom and physical activity.


어떤 보상 없이도
기꺼이 하고 싶은 활동은 무엇인가요?




지금 당장
사고 싶은 것은 무엇인가요?

오늘 처음
시도해본 활동이 있다면
무엇인가요?





동물 친구들과
할아버지의 따뜻한 우정 이야기

 아모스 할아버지가 아픈 날

반려동물과의 행복한 일상을 소개한다면?



어느정도 보상을 지불하고도
기꺼이 하고 싶은
활동은 무엇인가요?

행복을 위해
시간을 어떻게
관리해야 할까요?



남모르게
간직한 열정이 있다면
무엇인가요?



현재
탐구하고 있는 분야가 있다면
무엇인가요?

시간을 사서
소중한 사람을 위해
쓸 수 있다면
무엇을 하고 싶나요?






나의 행복을 위해

이제는 그만둬야겠다고 느끼는 것은
무엇인가요?



오늘 나에게
애정을 보여준

사람은
누구인가요?

A central pink piggy bank is surrounded by five hands, each holding a coin as if about to drop it into the piggy bank's slot. The background is a plain, light color.

기부를 하고 나면 이후에
수입이 오히려 늘어나는 효과가 있다.


**기부 후 수입이 늘어난
경험 혹은 사례가 있다면?**

나의 행복을 위해
새롭게 시작해야 할
행동에는 무엇이 있을까요?





내일 어디든
여행을 갈 수 있다면
가고 싶은 곳은 어디인가요?



가장 행복한 사람은 남을 위해
가장 많이 행동하는 사람이다.

**남을 위해 행동했던
에피소드가 있다면?**

자신을 발견하고 사유하고
재창조하는 과정을 통해
삶의 의미를 발견하는 작업이 여행이다.

**여행을 통해 발견한
당신의 새로운 모습은
무엇인가요?**





다음에
여행하고 싶은 곳은
어디인가요?




다른 사람에게 하는 봉사는
이 지구에 거처를 마련한 우리가 내는 집세와 같다.

당신이 **하고 있는 or 했던**
봉사활동이 있다면?



**이기적인 사람도
때론 이타적인 행동을 하고 싶다.**

우리 모두 순수 이타성에 대한
완벽주의의 멍에를 걷어내야 한다.



당장 갖고 싶은
세 가지가 있다면?



가족과 함께
하고 싶은 일은 무엇인가요?

하루의 시작을 기분 좋게 열고 싶으면
하루의 끝을 기분 좋게 마쳐야 한다.

**하루를 마무리하는
당신만의 루틴이 있다면?**

당신이 다른 사람에게
마음을 쓰고 있다는 것을
어떻게 보여줄 수 있나요?



최근 신용카드 결제 내역에서
가장 당혹스러운 항목은 무엇인가요?




이 세상에 사랑이란 없다.
사랑의 증거만 있을 뿐이다.

사랑하는 사람에게
오늘 **당신의 사랑을 표현**했나요?



하루에 한 시간이
늘어난다면 무엇을 하고 싶나요?



당신은
깊은 우주 또는 깊은 바다 중
어떤 곳을 탐험하고 싶나요?

MONDAY / 01

TUESDAY / 02

WEDNESDAY / 03

JANUARY 2018

Hedonic Treadmill로 인해
우릴 기분 좋게 하는 것들은
곧 익숙해집니다.

DON'T FORGET

당신의 일상 속,
행복의 빈도를 높일 수 있는 방법은?