

노인들 가운데
악력이 셀수록
행복한 사람일 가능성이
높다고 합니다.

당신의 악력은
어떤가요?




가장 편안하게 느껴지는
장소는 어디인가요?



최근에 가장 많이
웃었던 적은 언제인가요?



앞으로도 쪽
변하지 않았으면 하는 것은
무엇인가요?



나는 얼마나 자주 행복을 느끼나요?

나의 행복은
주로 어디에서 오나요?





요즘 나의 삶은 어떤가요?

15분 전에
어떤 신체 활동을 하셨나요?




가장 좋아하는
외식 메뉴는 무엇인가요?

건강을 위해
꼭 챙겨먹는 음식이 있나요?

간헐적 단식을
해본 적이 있나요?

해보지 않았다면
무엇 때문에 망설이나요?



최근 무언가 먹으며
행복하다 느꼈던 순간은
언제였나요?

A golden retriever puppy is shown in profile, looking up and reaching its front paws towards a branch of pink cherry blossoms. The puppy's fur is a rich golden-brown color, and its eyes are bright. The background is a soft, out-of-focus green field with a bokeh effect of light spots. The overall mood is peaceful and joyful.

어떤 향기를
맡으면
행복해지나요?

나는 어떤 공간에서
행복을
느끼나요?

몸을 변화시키면
마음도 건강해진다.
건강한 몸과 마음을 위해
시작한 운동이 있다면?





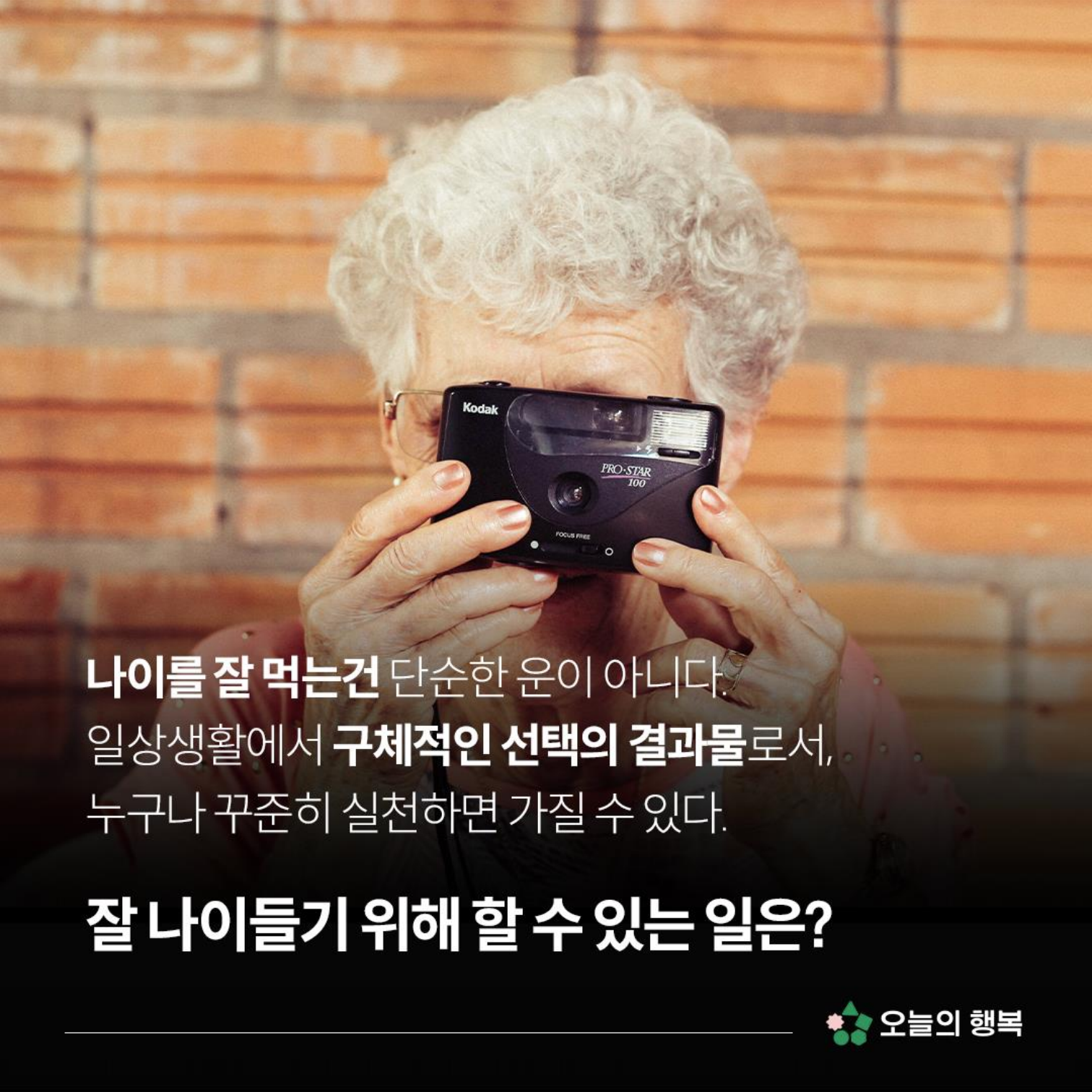
바쁜 하루의 틈새 시간에
건강을 위해
실천할 수 있는
일들이 있나요?



내가 생각하는
'행복을 위한 필수조건'은
무엇인가요?

이 고민 하나만 내려놓으면
내가 더 행복해질 것 같은 것은
무엇인가요?






나이를 잘 먹는건 단순한 운이 아니다.
일상생활에서 **구체적인 선택의 결과물**로서,
누구나 꾸준히 실천하면 가질 수 있다.

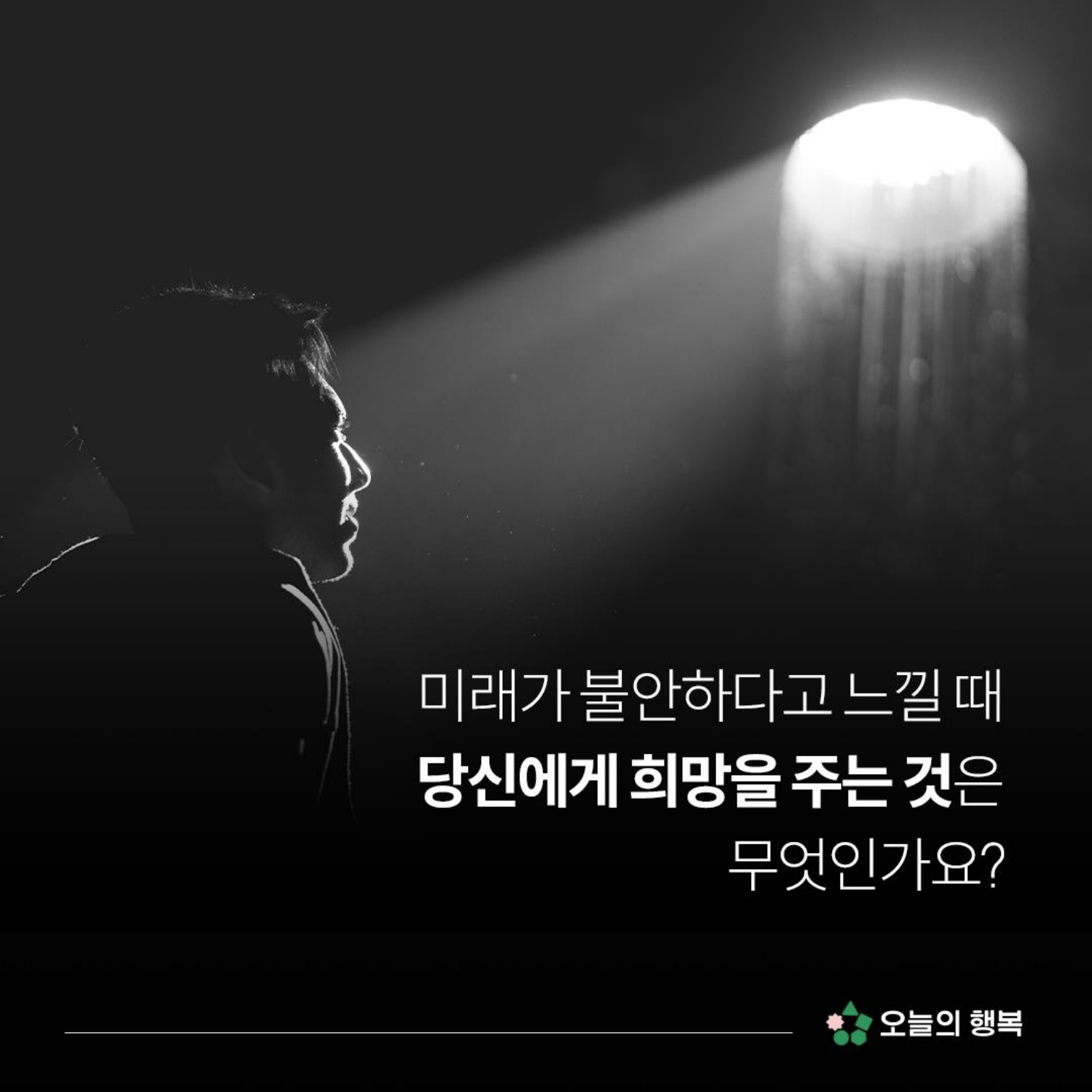
잘 나이들기 위해 할 수 있는 일은?

A woman with long dark hair is sleeping peacefully in a bed. She is wearing a light blue tank top and is covered up to her chest with a matching blue blanket. Her hands are clasped together near her face. The room is dimly lit, with a soft blue glow emanating from the bedding. In the background, a wooden nightstand is partially visible with some items on it.

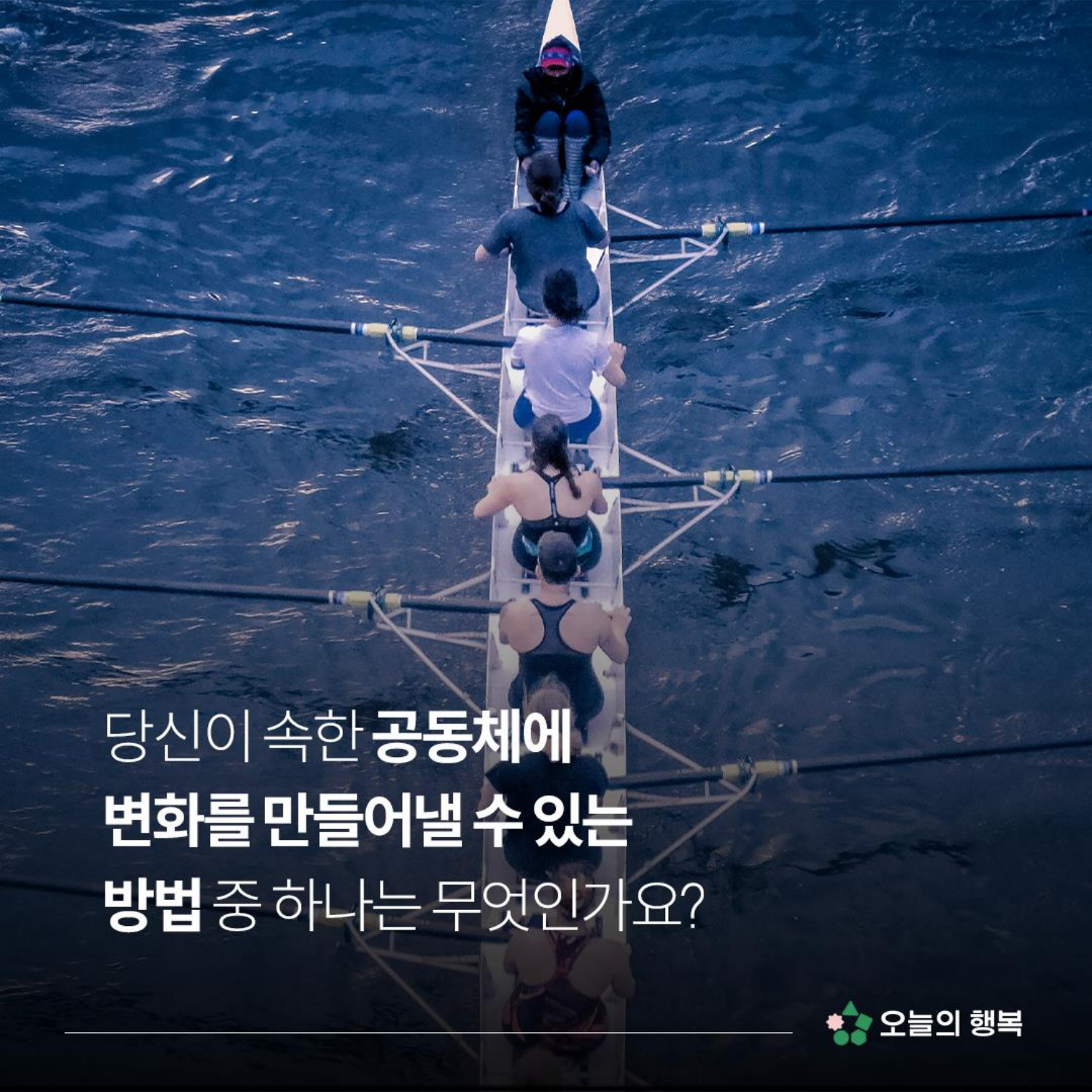
**보통 하루에 몇 시간 자나요?
밤에 폭잠다고 느끼나요?**



잠을 자기 위한 준비를 어떻게 하나요?
잠들기 직전에 보통 무엇을 하나요?




미래가 불안하다고 느낄 때
당신에게 희망을 주는 것은
무엇인가요?




당신이 속한 **공동체에**
변화를 만들어낼 수 있는
방법 중 하나는 무엇인가요?



최적의 나이듦이란
행복하고 활기차게 수십년 동안
좋아하는 일들을
할 수 있는 것을 의미한다.



몸 상태가
언제 가장 좋고,
언제 가장 나쁘다고
느끼나요?



**1년 전과 비교해서
몸 상태가
어떻다고 느끼나요?**

THANK YOU

고난과
상실의 시기에
감사 경험은
얼마나 더
깊어졌나요?



**하루의 시작과 끝에 이르기까지
몸으로 무엇을 하는지 집중하라.**

나의 삶에는
긍정적인 요소가 충분히 있나요?



나는 주변 사람들에게
사랑과 존중을 받고 있다고 느끼나요?

