

“불안은 모든 것을 한 번에 해결해야한다고 생각할 때 일어난다.

크게 심호흡하라. 당신은 강하다. 해낼 수 있다. 이런 생각을 매일 같이 하라.” - 카렌 살만슨



| 일   | 월   | 화   | 수  | 목  | 금   | 토   |
|---|---|---|--|--|---|---|
|   |   |   |  |  |   |   |
|   |   | 1   | 2  | 3  | 4   | 5   |
|   |   | 스스로 번아웃이 온 것 같다고 느낀 적이 있나요?                 | "동체 피로 니연테" 모든 순간이 즐거움으로 가득한 달콤한 게움. 시간 허비라고 죄책감을 느낄 필요가 없다. | 과도하게 완벽하기를 집착하는 것이 있나요? 그 기준을 조금만 완화한다면 어떤 것을 얻을 수 있을까요? | 무엇으로부터 휴식이 필요하다고 느껴나요?                          | 나 자신에게 친절하고 싶은 순간이 있다면 언제인가요?               |
| 6   | 7   | 8   | 9  | 10   | 11  | 12  |
| "때로는 그저 일어서서 계속 나아가기만 해도 용기 있고 대단한 일 같아." | 사람, 계절, 장소, 물건, 음악... 당신에게 영감을 주는 무엇이든 적어보세요. | 의식주 중 가장 중요하게 여기는 것은 무엇인가요?                 | 버티는 것도 중요하지만 때로는 놓을 때를 알아야 한다. 무언가 놓아버린 경험이 있다면?             | 인내심을 가져라. 당신이 자랑할 시기가 오고 있다! 당신이 심은 씨앗은 무엇인가요?           | 어릴 때 했던 영동한 생각은 무엇인가요?                          | 가장 최근에 말다툼을 한 적이 있나요? 무슨 일 때문이었나요?          |
| 13  | 14  | 15  | 16   | 17   | 18  | 19  |
| 굳이 말 필요 없는데 알게 되어 마음이 불편해진 경험이 있나요?       | 좌절하고 넘어졌을 때, 당신을 일으켜 세울 수 있는 행복한 기억이 있다면?     | 여행지에서 자주 들었던 당신만의 플레이리스트는 무엇인가요?            | 번아웃의 상종사 '피로, 냉소, 무기력' 이 중 요즘 느껴지는 게 있나요?                    | 완벽함보다 실행이 낫다. 완벽하게 하려다가 미루고 있는 일이 있나요?                   | 당신 스스로 가지고 있는 완벽주의는?                            | 당신만의 특별한 기념일이 있나요? 없으면 지금 만들어봐!             |
| 20  | 21  | 22  | 23   | 24   | 25  | 26  |
| 번아웃을 호소하는 동료, 후배의 마음을 보듬어주는 당신만의 노하우는?    | 약점을 이해하고 받아들이며, 장점을 극대화할 수 있다. 당신의 약점은?       | 포리에 포리를 무는 부정적인 생각을 끊어내는 당신만의 방법은?          | 오늘의 나를 예술 사조로 표현한다면? (초현실주의, 모더니즘, 다다이즘)                     | 더 가까워지고 싶은 사람이 있다면 누구인가요?                                | 자신감은 생각보다 중요하다. 당신에게 평소보다 더 큰 자신감이 필요한 순간이 있다면? | 나는 게움은 게 아니라 에너지 절약 모드일 뿐이다. 휴식 시간 당신의 모습은? |
| 27  | 28  | 29  | 30   | 31   |   |   |
| 오늘 떠올린 생각 중에 가장 영동한 생각은 무엇인가요?            | 지금 달려가고 있는 목표를 세분화해서 쪼개본다면?                   | 잡념을 없애고 싶다면 주변 잡동사니부터 치워라. 당신 주변에 있는 잡동사니는? | 오늘 새롭게 알게 된 사실을 적어보자.  | 그냥만 좋은 날일 뿐 나쁜 인생은 아니다. 당신만의 기분 전환 방법은?                  |   |   |