

번아웃은 많은 기대와 일이 요구되는 반면,
적은 자원과 지원으로 인해
정서적 피로와 냉소주의 등
다양한 증상을 나타내는 현상이다.



**스스로 번아웃이 온 것 같다고
느낀 적이 있나요?**

‘돌체 파르 니엔테’

모든 순간이 즐거움으로 가득한 달콤한 게으름.

순간을 즐기는 일이니,

시간 허비라고

죄책감을 느낄 필요가 없다.




**과도하게 완벽하기를
집착하는 것이 있나요?
그 기준을 조금만 완화한다면
어떤 것을 얻을 수 있을까요?**

무엇으로부터
휴식이 필요하다고 느끼나요?



나 자신에게
친절하고 싶은 순간이 있다면 언제인가요?



“때로는 그저 일어서서
계속 나아가기만 해도
용기 있고 대단한 일 같아.”

당신이 꾸준히 하고 있는 일은?



사람, 계절, 장소, 물건, 음악
**당신에게 영감을 주는
무엇이든** 적어보세요.



**의식주 중
가장 중요하게 여기는 것은
무엇인가요?**




버티는 것도 중요하지만
때로 놓을 때를 알아야 한다.
무언가 놓아버린 경험이 있다면?



인내심을 가져라.
당신이 자라날 시기가 오고 있다!
당신이 심은 씨앗은 무엇인가요?


어릴 때 했던
엉뚱한 생각은
무엇인가요?





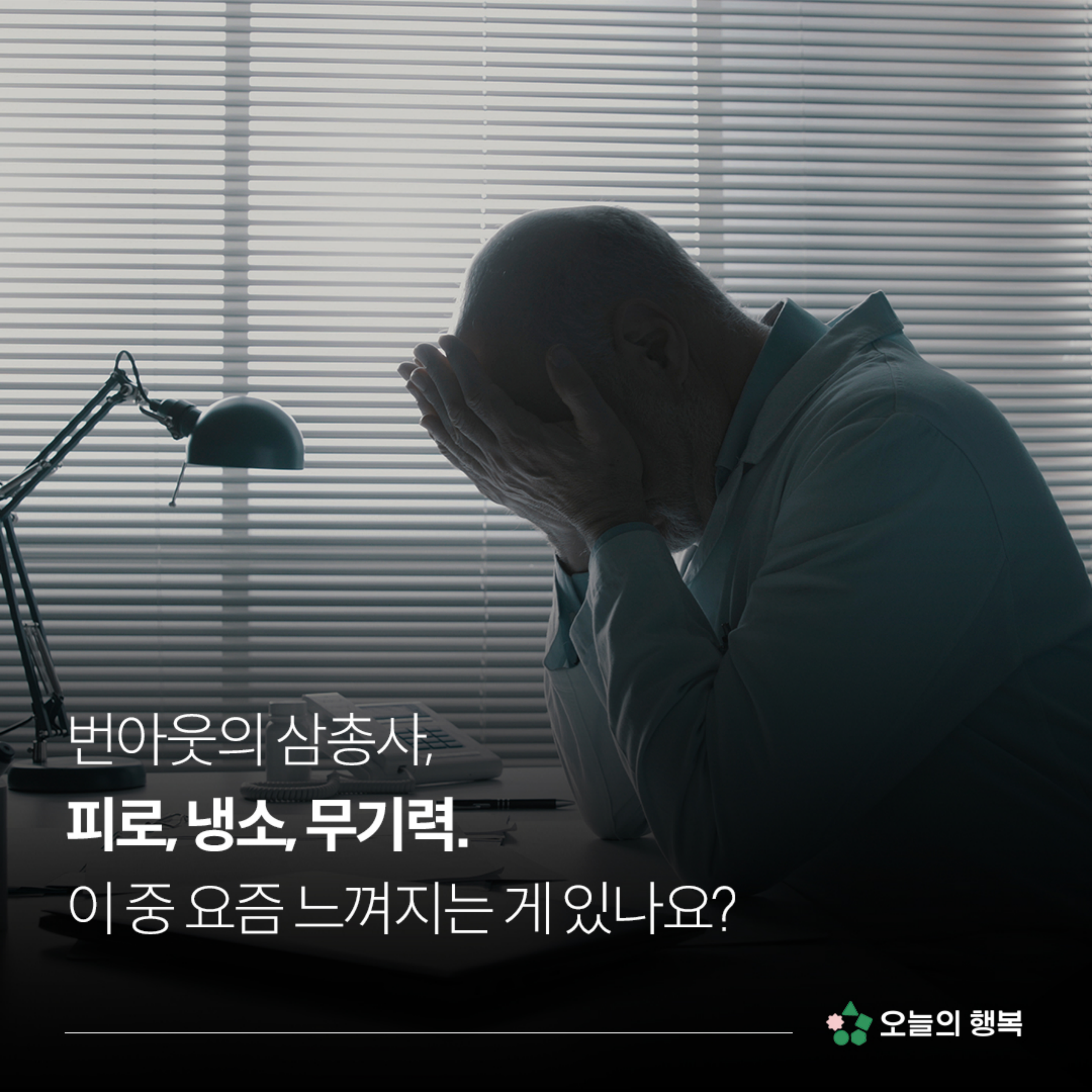
가장 최근에 **말다툼을 한 적**이 있나요?
무슨 일 때문이었나요?

굳이 알 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 삼총사,
피로, 냉소, 무기력.
이 중 요즘 느껴지는 게 있나요?



완벽함보다 실행이 낫다.
**완벽하게 하려다가
미루고 있는 일이 있나요?**

100%

당신 스스로 가지고 있는
완벽주의는?

당신만의 특별한 기념일 있나요?

없으면 지금 만들어봐요!

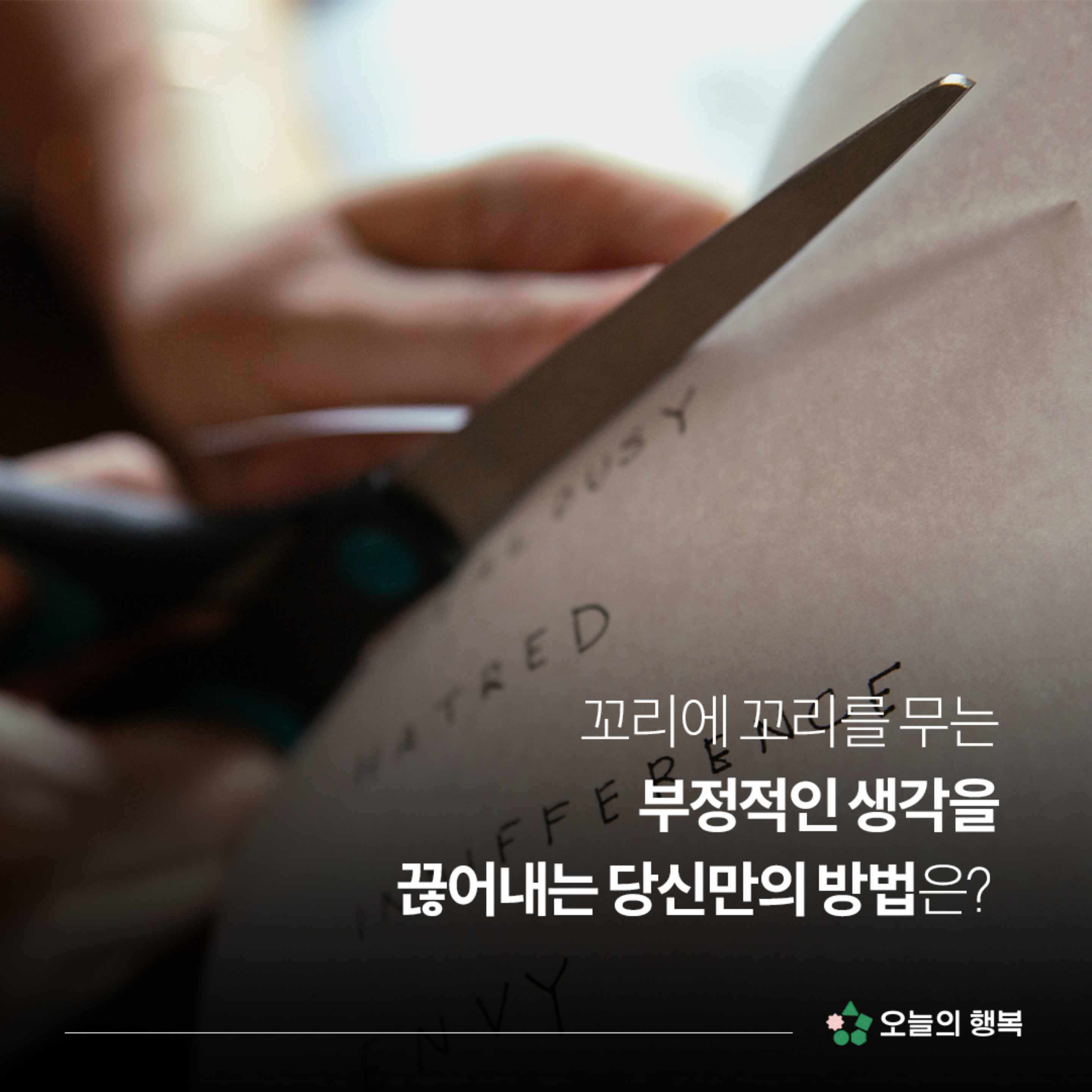


번아웃을 호소하는
동료, 후배의 마음을 보듬어주는
당신만의 노하우는?

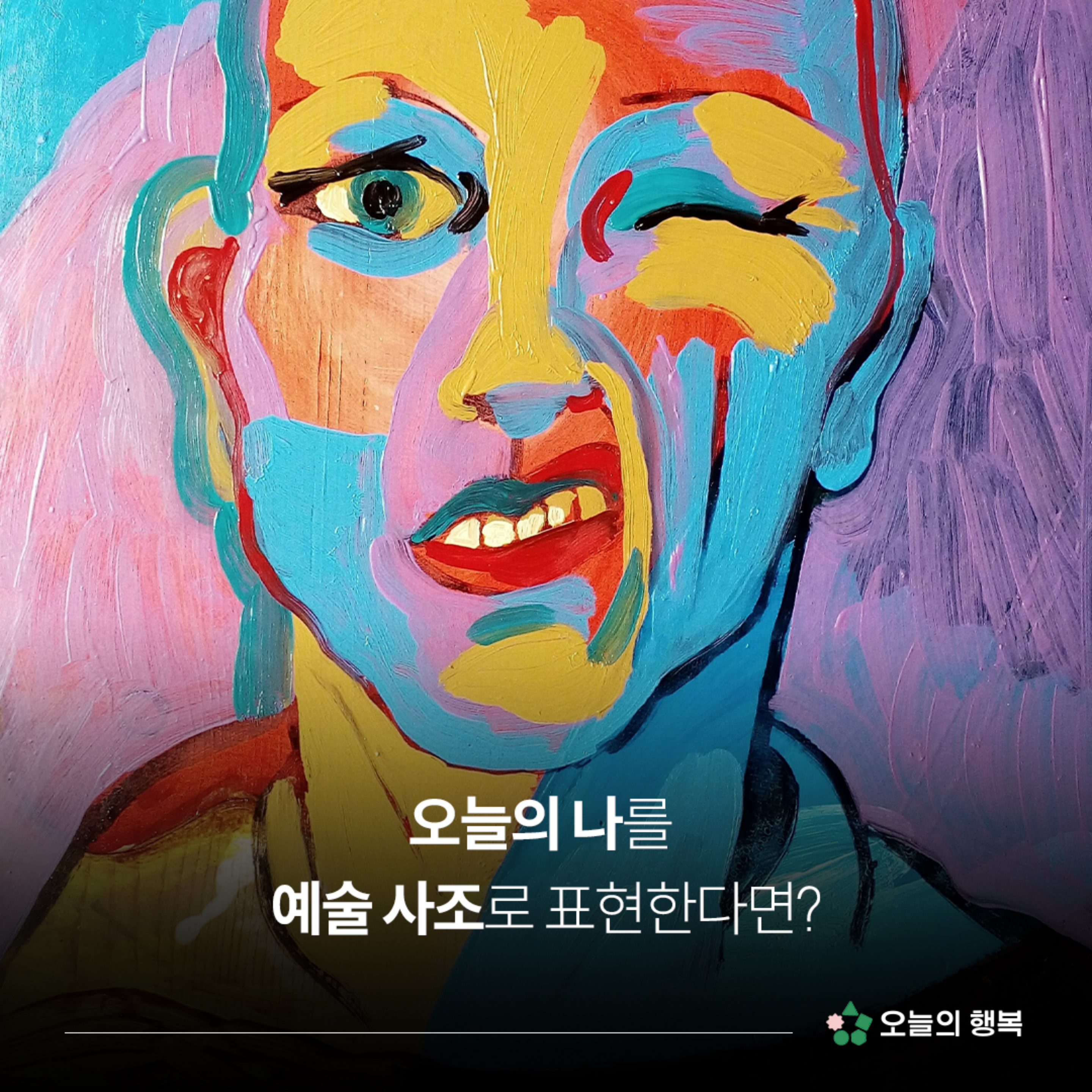
Weakness

약점을 이해하고 받아들일 때,
장점을 극대화할 수 있다.

당신의 약점은 무엇인가요?

A close-up photograph of a hand holding a pen, poised to write on a document. The document has some faint, illegible text on it. The lighting is soft and focused on the hand and pen.

꼬리에 꼬리를 무는
부정적인 생각을
끊어내는 당신만의 방법은?



오늘의 나를
예술 사조로 표현한다면?

더 가까워지고 싶은 사람이 있다면
누구인가요?




자신감은 생각보다 중요하다.

평소보다 더 큰 **자신감이**

필요한 순간이 있다면?



A person is sitting on a dark wicker sofa on a balcony. They are wearing a grey beanie and a striped long-sleeved shirt. They are looking out at a cityscape at sunset. The sky is a mix of orange, red, and purple. The city lights are visible in the distance. The person is sitting with their back to the camera, looking out the window.

나는 게으른 게 아니라
에너지 절약 모드일 뿐이다.
휴식 시간 당신의 모습은?

오늘 떠올린 생각 중에 가장 엉뚱한 생각은 무엇인가요?



potential damage that could be inflicted by an individual armed with your suite of capabilities.
I squinted away that last phrase for my upcoming rebuttal.
'Especially,' said Finula, 'when we don't have the counter.'
'Shoot them in the head with a rifle.'
'Or a pistol from close range if that's not on guard.'
'Would that work on you?' asked Finula.
'It has worked on me,' said Nightingale. 'You can train an irregular in a couple of weeks, but you can learn how to make a bomb by watching a professional in a few days. But it takes years to become even somewhat proficient in a fight using magic.' He nodded in my direction.
'You're a particularly gifted student and even I can't teach you this.'
'And its use in interrogation is limited.'
'Because training someone to resist the glare of a flashlight is not an easy task.'
'All of this is beside the point,' said Nightingale. 'We shall of course include you in the latest round of consultation papers, given that you are—' he looked at me for help.
'Stakeholders,' I said and he gave me the ghost of a wink.
'But unless you have anything useful to tell us, then I'm afraid you'll have to excuse us,' said Nightingale and stood. I dutifully followed him up.
They didn't have anything useful to say after that, so we took ourselves off.

'Another feint by Tyburn, do you think?' asked Nightingale as we drove back to Belgravia.
'No,' I said. 'We're just out in the open these days. Tyburn to at least think about using the media in her long running campaign to 'reform' possibly even by her mother.'
'I wanted to know if the whole collapse had been down to Tyburn. She'd asked for a bath on Sunday morning - her sympathy.'
'Don't you know?' I'd asked. 'She's your sister.'
'The Times ran right behind Phoebe Beaumont-Clarke in the direction that the first burst of water came from. And we were still waiting for the water engineering report as to where the flood had originated.'
'I didn't think she was that angry with me.'
'Be not with you,' said Beverley and walked her hand to my chest. 'But she's been backing up pipes from Minster to Hampstead since you arrested baby-sister. A lesbian she can cope with, drug dealer she can cope with - Ollie grassing herself up to cover for her friend? That had to piss her off big time.'
'Seriously?' I asked.
'Well, if it was her then she definitely wasn't after me.'
I asked how she knew.
'You're still breathing,' she said.
I didn't think it was Lady Ty either - even though

지금 달려가고 있는
목표를 세분화해서
쫓아본다면?



잡념을 없애고 싶다면
주변 잡동사니부터 치워라.
당신 주변에 있는 잡동사니는?

오늘 새롭게 알게 된 사실을 적어보자.



그냥 안 좋은 날일 뿐
나쁜 인생은 아니다.
당신만의
기분전환 방법은?

