

JANUARY



01

더굿라이프



H a p p i n e s s C a l e n d a r





**좋은 관계야말로  
행복의 핵심 요소다**





# 인생이라는 지도와 영토에서 나의 좌표 찾기





집에서 직접 해보는  
나만의 미니 하버드 연구





**인생의 전환점,  
예상치 못한 일에서 얻게 되는 것들**





**관계를 활성화하고  
활력을 불어넣는 원칙**





**정기적으로  
관계를 돌아보고 점검하기**





**시간과 관심은  
행복의 필수 재료다.**





**정작 중요한 일에는  
시간을 쓰지 못하는 아이러니**





**날개를 파닥이는 벌새  
vs. 고독하게 집중하는 부엉이**





# 소셜미디어를 현명하게 활용하는 방법





**YOUR  
TIME**

**IS  
NOW**

**지금 여기, 현재의 순간에 충실하자.**





**공감의 정확도보다 중요한 건  
공감하려는 노력**





**파도를 멈출 수는 없지만  
파도 타는 법을 배울 수는 있다.**





# 감정에 대한 대처 유형 : 반사형 vs. 성찰형





# 문제 해결 유형 : 상황 직시하기 vs. 회피하기





외로움은 병이 된다





# 인간 관계와 감정적인 상황에 대응하는 W.I.S.E.R.모델





**같은 문제가 반복된다면  
일단 벗어나자**





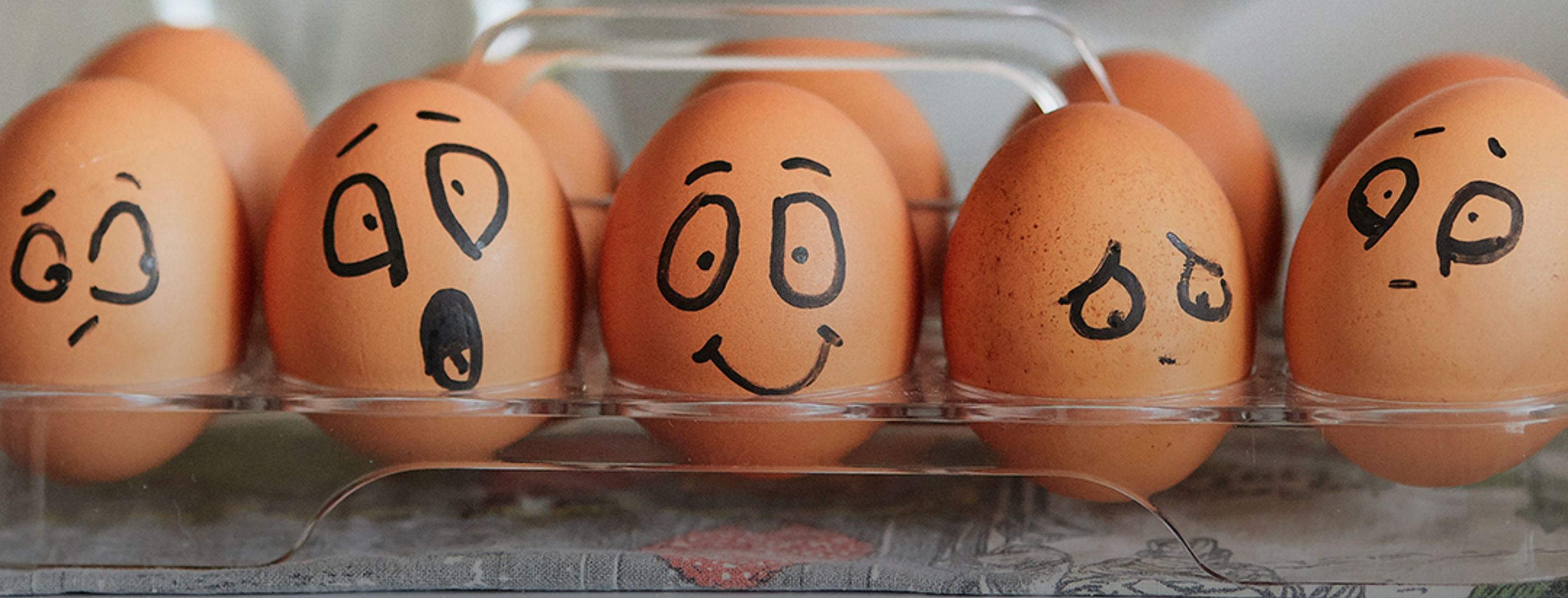
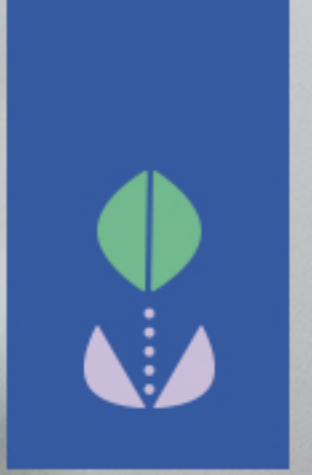
**신비롭고 놀랍고 위험한 존재인  
인간이 함께 살아간다는 것**





**애정 어린 접촉은 약물만큼  
강한 효과를 발휘한다**





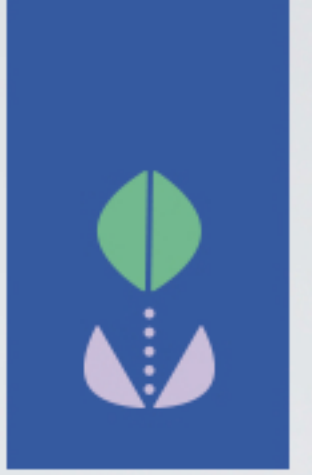
감정은 관계의 깊이를 나타내는  
일종의 지표





**차이에서 오는 갈등,  
피하는 게 능사일까?**





**수면 아래 놓인  
서로의 진짜 감정을 볼 기회**





# 파트너와 인생길을 잘 걸어가는 법





**기분 나쁜 상태로 귀가하면  
벌어지는 일**





결국 일도 우리 인생이다.





**우정도 적절한 보살핌이 필요하다.**





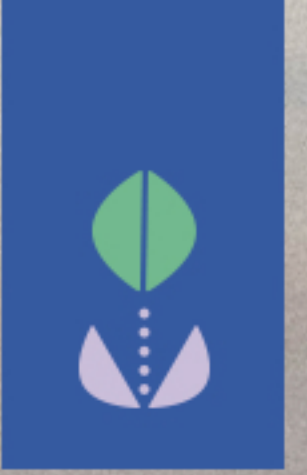
**우정은 우리를 건강하게 하고  
생존력을 높여준다.**





**좋은 친구는  
전쟁터의 갑옷과도 같다.**





**중요하지 않은 관계의 중요성**





**우정을 유지하기 위한 몇 가지 방법**



미션에 대한 **최인철** 교수님의 의견이 궁금하다면?  
유튜브에서 **‘최인철의 굿라이프스쿨’**을 검색하세요!

**최인철의 굿라이프스쿨** 



<https://www.youtube.com/@goodlifeschool>

매일 매일의 미션은 **‘오늘의 행복’** 앱에서 빠르게 확인하세요!

애플 앱스토어



구글 플레이스토어

