

# JAN



# 01

## 더글라이프

한 연구에 따르면 MRI 장치 속에서  
혹시나 있을지 모르는 전기 충격을 기다리는  
실험 참가자의 손을 사랑하는 사람이 잡아주면  
뇌 활동이 변한다고 해요.

누군가 손을 잡아주지 않았을 때에 비해  
이들이 경험하는 불안과 고통도 줄어드는 것이죠.

우리가 서로의 손을 잡는 이유가 아닐까요?  
서로의 행복을 위해 서로가 필요한 이유이지요.  
좋은 삶에 필요한 것은 무엇일까요?

1월은 좋은 삶을 위한 요소를  
다양하게 공부하고 연습해봅니다.

| 일                                       | 월                                  | 화  | 수   | 목                                | 금                                | 토                                      |
|---|------------------------------------|--|---|----------------------------------|----------------------------------|--|
|   |                                    |  |   |                                  |                                  | 1                                      |
|   |                                    |  |   |                                  | 좋은 관계야말로<br>행복의 핵심 요소다           | 인생이라는<br>지도와 영토에서<br>나의 좌표 찾기          |
|   | 3                                  | 4  | 5   | 6                                | 7                                | 8                                      |
| 집에서 직접 해보는<br>나만의 미니 하버드 연구             | 인생의 전환점,<br>예상치 못한 일에서<br>연계 되는 것들 | 관계를 활성화하고<br>활력을 불어넣는 원칙                 | 정기적으로<br>관계를 돌아보고<br>점검하기                 | 시간과 관심은<br>행복의 필수 재료다            | 정작 중요한 일에는<br>시간을 쓰지 못하는<br>아이러니 | 날개를 파닥이는<br>벌새 vs.<br>고독하게<br>집중하는 부엉이 |
|   | 10                                 | 11                                       | 12  | 13                               | 14                               | 15                                     |
| 소셜미디어를<br>현명하게<br>활용하는 방법               | 지금 여기,<br>현재의 순간에<br>충실하자.         | 공감의 정확도보다<br>중요한 건<br>공감하려는 노력           | 파도를<br>멈출 수는 없지만<br>파도 타는 법을<br>배울 수는 있다. | 감정에 대한<br>대처 유형:<br>반사형 vs. 성찰형  | 문제 해결 유형:<br>상황 직시하기<br>vs. 회피하기 | 외로움은 병이 된다                             |
|   | 17                                 | 18                                       | 19  | 20                               | 21                               | 22                                     |
| 인간 관계와<br>감정적인 상황에 대응하는<br>W.I.S.E.R 모델 | 같은 문제가<br>반복된다면<br>일단 벗어나자         | 신비롭고 놀랍고<br>위험한 존재인<br>인간이<br>함께 살아간다는 것 | 애정 어린 접촉은<br>약물만큼<br>강한 효과를 발휘한다.         | 감정은<br>관계의 깊이를 나타내는<br>일종의 지표    | 차이에서 오는 갈등,<br>피하는 게 능사일까?       | 수면 아래 놓인<br>서로의<br>진짜 감정을 볼 기회         |
|   | 24                                 | 25                                       | 26  | 27                               | 28                               | 29                                     |
| 파트너와<br>인생길을<br>잘 걸어가는 법                | 기분 나쁜 상태로<br>귀가하면<br>벌어지는 일        | 결국 일도<br>우리 인생이다.                        | 우정도<br>적절한 보살핌이<br>필요하다.                  | 우정은<br>우리를 건강하게 하고<br>생존력을 높여준다. | 좋은 친구는<br>전쟁터의<br>갑옷과도 같다.       | 중요하지 않은<br>관계의 중요성                     |
|   | 31                                 |  |   |                                  |                                  | 30                                     |
| 우정을 유지하기 위한<br>몇 가지 방법                  |                                    |  |   |                                  |                                  |  |