



잘 먹고 잘 자기

우리는 행복해지기 위한 마음가짐을 이야기하면서 조금씩 가장 중요한 것은 농치곤 하죠. 마음이 힘들 때 가장 먼저 무너지는 것은 식사와 수면 습관이에요. 그 두 가지만 균형을 잡아도 행복으로 나아가기 위한 초석을 다질 수 있어요. 매일 시간 맞추어 식사를 하고 숙면을 취하며 나의 몸을 사랑해주세요. 2월에는 잘 먹고 잘 자기를 연습해 봐요.

일	월	화	수	목	금	토
						1
					2	3
				집에서 일을 더 할까? 잠을 잘까? 고민하고 있다면 과감하게 침대에 늘기 편합니다.	4	5
					6	7
					8	9
					10	11
					12	13
					14	15
					16	17
					18	19
					20	21
					22	23
					24	25
					26	27
					28	29

4 너무 피곤하다면 잠깐의 단잠을 자는 것도 파워업을 향상시키는 좋은 방법이에요.

5 이상적인 수면에는 충분한 수면 시간과 높은 수면의 질, 그리고 쾌적한 기상이라는 세 가지 조건이 있어요.

6 잠들지 못할 때는 억지로 자려고 하지 않는 것이 중요해요.

7 낮잠은 오후 3시 이전, 30분 이내로 자는 것이 가장 좋아요.

8 뇌가 잠에서 깨어날 시간을 확보할 수 있는 타임 워드 알람을 활용하면 깨어나기 쉬워집니다.

9 나눠 자면서 어떻게 해야 양질의 수면을 얻을 수 있을지를 생각하는 것이 좋아요.

10 당신에게 최적인 수면 스타일은 무엇인가요?

11 길게 잘 수 없으면 짧게 잘 자볼까요?

12 잠에 들기 쉬우려면 루틴을 만드는 것이 좋아요.

13 당신은 무엇을 했을 때 잠이 잘 오나요? 한번 생각해 보세요.

14 아침에 일어나면 잠시라도 아침 햇살을 받아보세요. 체내 시계를 바로잡는 좋은 습관이에요.

15 이 음식이 내 몸에 이로울까, 어떤 영향을 미칠까. 입에 넣기 전에 한번쯤 생각해 보세요.

16 지금 나의 식습관 중, 덜어내면 좋을 것에는 무엇이 있을까요?

17 직관적인 식사는 몸이 말하는 신호에 따라 적당히 기분 좋을 만큼만 먹는 식사법을 의미해요.

18 끼니는 대중 때우는 게 아니라 나를 만드는 가장 기본적인 소중할 것이에요.

19 조금의 온기와 정성을 더해 차린 나를 위한 밥상은 자신을 소중하게 보살펴주는 배려와 같아요.

20 좋은 식사란 장보고 요리하고 식사하는 모든 순간 느끼는 '여기 존재한다'는 감각이 들게 합니다.

21 우리는 건강하게 오래 살기 위해서 나만의 잘 먹는 기술을 가지고 있어야 해요.

22 나만의 독특한 식사 습관이 있다면 무엇인가요?

23 먹는 것만으로도 나를 행복하게 만들어주는 음식이 있나요?

24 아플 때 떠올리는 것만으로도 치유되는 기분이 드는 음식이 있나요?

25 인생의 가장 큰 행복은 식탁에서 찾을 수 있다. 식탁에서 가장 행복했던 기억이 있다면 무엇인가요?

26 당신이 어떤 음식을 먹는지 내게 알려주면 나는 당신이 어떤 사람인지 얘기해줄 수 있다.

27 자연의 향이 주는 위로가 있어요. 자연의 식재료 중, 어떤 것을 좋아하시나요?

28 어떤 계절을 떠올렸 때 생각나는 음식이 있나요?

29 어린 시절 가장 좋아하던 음식은 무엇인가요?