

# May



## 05

### 다정

친절과 다정은 의학이 할 수 없는 영역에서 나를 건강하게 해줍니다. 작은 일이라도 주변의 사랑하는 사람들을 더 위해주세요. 예상치 못한 친절을 베풀어보세요. 친절은 전염되며 더 수습하지만 나와 연결된 사람들의 행복에도 긍정적인 영향을 줍니다. 하지만 지금 있는 그대로 자신의 모습을 편안하게 받아들이고 홀로 지내는 시간을 갖는 것도 중요해요. 홀로 보내는 시간을 잘 보낼수록 타인에게도 손을 잘 내밀 수 있답니다. 5월은 다정함에 대해 연습해보요.

일	월	화	수	목	금	토
			건강을 위해 매일 케일을 먹는 것보다 다양한 것이 더 즐겁고 쉽지 않아요?	1 성공적이고 건강하며 행복한 삶의 한 가지 핵심 예측 변수는 바로 '좋은 관계'였다.	2 끈끈한 일대일 유대관계는 세상을 탐험하는데 필요한 탄탄한 밑바탕이 됩니다.	3 가장 친밀한 관계들을 떠올려보세요. 당신은 그 관계의 어떤 점을 가장 좋아하나요?
사랑하는 사람들과 눈을 더 자주 마주치세요. 편하다고 느끼는 것보다 조금 더 오래요.	5 중요한 것은 '무엇을' 먹는지가 아니라 '누구와 함께' 먹는 지다.	6 외로움은 혼자 있을 때 느끼는 것이 아니라 누군가와 교감하지 못한다고 느낄 때 발생합니다.	7 나와 느슨하게 연결된 누군가에게 일어난 일이 알게 모르게 나에게 영향을 미친답니다.	8 함께 시간을 보내면 즐겁고 행복해지는 사람들이 있죠? 당신은 그들의 어떤 점을 좋아하나요?	9 오늘은 손수 음식을 만들어서 가족, 친구들과 함께 어울릴 수 있는 시간을 만들어봐요.	10 친목자리에 불안감을 느낀다면, 분명한 목적이 있는 자리에 친해지고픈 사람들을 초대해보세요.
이웃들의 눈을 보며 인사하는 것과 같이 예상치 못한 친절한 행동을 베풀어보세요. 친절은 전염 된답니다.	12 직장에서 사회적 지지를 받는다면 '일'은 나에게 긍정적인 영향을 미칠 수 있어요.	13 다정과 친절을 어렵게 생각하지 마세요. 지금 있는 곳에서 가진 것을 활용하는 것으로 충분해요.	14 당신이 사는 곳과 이웃들을 떠올려보세요. 무엇이 공동체 의식을 느끼게 해주나요?	15 보편적 인권의 시작은 "아주 가까운 곳"이다. 바로 개개인의 세계다. 그가 사는 동네이고, 학교이고 직장이다.	16 어린이에게는 자신을 믿어주고 이해해주며 존중해주는 다정한 어른 한 명만 있어도 세상이 달라진다.	17 인간은 행복할 때 더 이로운 행동을 할 수 있고 더 적극적으로 서로에게 관여한다.
양보가 때로는 성공의 가장 좋은 방법이 되기도 한다.	19 우리의 행복은 일상의 사소한 순간마다 유대감을 강화하기 위한 개인의 노력에 달려 있다.	20 우리가 매일 세상과 어떤 교류를 하는지가 우리를 우리답게 만든다.	21 정서적 건강은 개별이 아닌 집단으로 형성된다. 우리가 친절을 베풀어야 하는 이유가 바로 여기 있다.	22 조건 없이 진심으로 주면 주는 만큼 다시 받게 된다. -디팩 초프라	23 어려운 사람을 도우면 받은 사람의 마음과 내 마음이 깊이 새겨져 변치 않는 보석이 된다. -정약용	24 양보와 세심한 이해가 없이는 사랑을 꾸준히 지켜 나갈 수 없다. -오 메이션
칭찬을 아끼지 마라. 아낌없이 박수를 쳐주어라. 박수는 남과 나에게 모두 힘을 준다. -김근평	26 친절은 온갖 모순을 해결하면서 생활을 장식한다. -필립 체스터필드	27 다른 사람들을 내 뜻대로 할 수 없다고 노여워하지 마라. 당신 자신도 바라는 대로 만들 수 없다.	28 평소 애어ูล리는 집단 외의 사람들과 함께 할 수 있는 일을 해보자. 세상을 다른 시각으로 보게 될 것이다.	29 건강의 본질적인 요소는 의학 서적이 아닌 사람들 간의 일상적인 관계에 있다.	30 일상의 경험이 쌓여 자아를 형성하니, 우리가 매일 세상과 맺는 교류가 우릴 우리답게 만들지 않았는가?	31