

# June



# 06

## 챌린지

행복한 사람들은 마음과 일상에  
모습을 부린다고 해요.  
행복한 삶을 위해서는 어떤 마음을  
품고 사느냐에 관한 심리주의 기술도 중요하지만,  
쉽게 행복을 경험할 수 있도록  
일상을 다르게 배치하는 환경주의 기술도 중요해요.  
6월에는 30개의 작은 행복 챌린지를 준비했어요.  
30개의 작은 성취를 통해  
조금 더 삶을 의미있게 만들어볼까요?

일	월	화	수	목	금	토
						1 용기를 내라. 위험도 감수하라. 경험을 대신할 것은 아무것도 없다.
2 집안에 오랫동안 쓰지 않고 방치된 물건이 있다면 오늘 한번 정리해 보세요.	3 오늘 하루 식사 시간은 아무런 영상 시청 없이 온전히 음식의 맛을 즐겨 보세요.	4 며칠째 미루고 있던 집안일이 있다면 오늘 시간을 들여서 끝내 보는 건 어떨까요?	5 자신이 갖고 있는 좋지 않은 생활습관이 있나요? 오늘 그중 하나를 과감히 버려 보세요.	6 평소에 어떤 운동을 하시나요? 오늘은 새로운 운동을 한 동작만 배워봅니다.	7 화장실 안에서조차 전자기기를 보는 당신. 오늘은 2시간 SNS디톡스를 해봅니다.	8 오늘 무슨 일을 했고 기분이 어땠는지 짧은 일기를 써 보세요.
9 평소 해보고 싶었지만 일상에 치여서 해보지 못한 활동이 있나요? 이번 주말엔 시간을 내어서 해봅니다.	10 현재 가장 먹고싶은 음식이나 디저트가 있나요? 사먹지 말고 직접 요리해 보세요.	11 목표는 할주와 같다. 그것이 없다면 삶은 중들의 연속일 뿐이다.	12 기상 직후 물을 많이 마주세요. 밤사이 몸에 쌓인 노폐물을 배출하고 좋은 하루를 시작하게 될 거예요.	13 자기 전 개운한 숙면을 위해 몸 이곳저곳 전신 스트레칭을 해 보세요.	14 오늘은 주변 사람에게 작은 칭찬 한 마디를 해 주세요. 나누는 행복을 느껴보아요.	15 하루 동안 감사했던 점 3가지를 적어보세요
16 한 번 크게 소리내어 웃어보세요. 스트레스가 풀리는 느낌이 드나요?	17 오늘은 지인·가족과 식사 약속을 잡아 보세요.	18 매일 당을 얼마나 섭취하시나요? 오늘 하루동안은 불필요한 간식과 음료를 끊어 봅니다.	19 과자 대신 견과류를, 사탕 대신 말린 과일을 20-30g 섭취해 보세요.	20 산책이나 조깅을 하면서 길가에 있는 쓰레기를 5개 주워 보세요.	21 오늘은 5분간 마음과 생각을 비우는 명상시간을 가져 보세요.	22 의미 있는 삶은 의미있는 성취를 필요로 합니다.
23 품격 있는 사람은 자신에게 불고 있는 맞바람만을 탓하기보단 뒷바람에 감사하는 사람이다. 당신의 뒷바람이 되어주는 사람이 누구인가요?	24 요즘 관심이 있는 게 있나요? 무엇인지 적어보세요.	25 행복한 사람은 소유보다는 경험을 사는 사람들이다. 오늘은 작은 경험을 소비해봅니다. 어떤 경험을 사셨나요?	26 최근 행복한 경험을 떠올려보세요. 무엇이었나요?	27 타인에게 친절을 베풀어 보세요 누군가에게 선물권을 보내다가나, 옷 주머니에 틀레 용돈을 넣어둔다가나.	28 현재 자신의 삶의 크고 작은 목표들을 써보세요. 이 일들을 이루기 위해 필 할 수 있을까요?	29 행복은 꿈, 비전, 이상, 29 열망으로 대표되는 이상적 자기엔진을 달고 전진하는 사람에게 찾아올 가능성이 높다. 당신의 엔진은 무엇인가요?
30 모험 없이는 꿈을 드러낼 수 없다.						