

July



07

레저

행복에 한걸음 가까워지는 방법 중 하나는 바로 삶에 활력을 불어넣는 거예요. 운동을 통해 몸을 움직이고, 충분한 휴식으로 재충전하며 취미생활(레저)로 자신의 관심사를 탐구하는 일상을 보내면 삶의 활력을 불어넣을 수 있어요. 삶의 활력은 행복감을 높이고 이는 다시 삶의 활력을 불어넣는 활동에 몰입하게 하는 선순환 구조가 만들어집니다. 7월의 주제는 레저입니다. 나의 행복을 위해 활력 넘치는 일상을 함께 연습해봅시다.

일	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	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	30
		31				

1 해가 지면 밖으로 나가 20분 정도 천천히 걸어보세요
혹시 위대한 생각이 떠오를지도요.

2 어린 시절 열정적으로 했던 놀이는 무엇인가요?
밤이 오는지도 모르고 했던 놀이요.

3 하루 일과를 마친 후 어떻게 휴식을 취하시나요?
가장 편안하게 느끼는 휴식 장면을 최대한 구체적으로 적어보세요.

4 6시가 넘었다면 과감하게 컴퓨터를 끄고 퇴근해봅시다.
나에게 휴식과 여가 시간을 선물하세요.

5 아이디어는 휴식을 취해야 얻을 수 있기도 합니다.

6 적당한 스트레스는 삶의 활력이 될 수도 있어요.
당신의 적당한 스트레스 요인은 무엇인가요?

7 오늘 저녁 20분 걷기를 통해 조금 더 앞으로 나아가봅시다.

8 가장 마지막으로 춤을 춘게 언제였나요?
기억이 안난다면 바로 오늘 시도해보세요.

9 좋아하고 호기심을 갖고 있지만 아직 시도해보지 못한 레저활동이 있다면 무엇인가요?

10 운동이 좋다고 하지만 정 어렵다면 오늘은 사무실 혹은 집에 갈 때 계단으로 올라가볼까요?

11 시간이 없어 큰 운동을 하지 못할지라도 아침과 밤에만 스트레칭을 해도 몸이 바뀝니다.

12 운동을 하면 척수액을 최상의 상태로 유지할 수 있어 뇌의 노화를 막을 수 있다고 해요.

13 “여행은 정신을 다시 젊게 만듭니다. - 안데르센”
올 여름 여행 계획 세우셨나요?
어디를 가실 예정이예요?

14 더위와 함께 쉽게 지치기 쉬운 계절이에요. 만성피로를 물리치기 위해 오늘 저녁은 가볍게 운동을 해 봅시다.

15 혹시 오늘 스트레스 받는 일이 있었나요?
마음만 먹는 걸론 부족해요. 밖으로 나가 걸어봅시다.

16 자외선 걸림은 사람을 피곤하게 만드는 여러 이유 중 하나예요. 오늘 점심은 식사 후, 10분 정도 산책해봅시다.

17 이번 달 가고 싶었던 전시회나 행사가 있다면, 지금 바로 예약해 보세요. 나의 정신 건강을 위해서요.

18 혹시 집안 청소를 미루고 있었다면 오늘 저녁은 집 청소를 통해 삶의 활력을 만들어볼까요?

19 노래할 때 기분이 상쾌해지는 것을 느껴본 적이 있나요?
오늘 아침은 노래로 시작해보세요!

20 마음의 힘은 내가 진심으로 즐기는 활동을 할 때 생겨요. 자신있게 나만의 취미 활동을 즐겨보세요!

21 무엇을 할 때 즐거우는지 잘 모르겠다면 어릴 때 무엇을 하고 노는 걸 좋아했는지 생각해보세요.

22 취미로 스�크랩북 만들기는 어떠세요?
나만의 영감(inspiration) 다이어리가 될 수 있어요.

23 막연히 즐거움을 주리라는 환상을 포기해야 정말로 내게 즐거움을 안겨주는 것들에 매진할 여유가 생긴답니다.

24 도전은 가장 만족스러운 즐거움이 될 수 있어요. 이번 달에는 새로운 취미에 도전해보세요!

25 열정을 즐기는 이유는 결과를 걱정하지 않아도 되기 때문이에요. 걱정은 잠시 접어두고 시도해보세요!

26 취미로 개인소장용 책을 직접 출판해보거나 사진앨범을 만들어보는 것은 어떤가요?

27 운동은 기술을 늘리고 잠재력을 이끌어내는 최고의 방법이기도 합니다.

28 당신은 요즘 무엇을 할때 행복하고, 여유로우며, 마음이 정리되었나요?

29 오늘 아침은 좋아하는 노래로 하루를 시작해봅시다.
어떤 노래로 시작하셨나요?

30 운동은 내 삶의 활력을 높이는 가장 확실한 방법이에요.

31 흰 종이와 펜만 있으면 됩니다. 지금 무엇이든 그려보세요. 무엇을 그리셨나요?