

July



07

레저

H a p p i n e s s C a l e n d a r



해가 지면 밖으로 나가
20분 정도 천천히
걸어보세요
혹시 **위대한 생각**이
떠오를지도요.





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



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






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

아이디어는
휴식을 취해야
얻을 수 있기도
하답니다.





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



오늘 저녁
20분 걷기를 통해
조금 더 앞으로
나아가봅시다.





가장 마지막으로
춤을 춘 게 언제였나요?
기억이 안난다면
바로 오늘 시도해보세요.





좋아하고 호기심을 갖고 있지만
아직 시도해보지 못한
레저활동이 있다면 무엇인가요?





운동이 좋다고 하지만 정 어렵다면
오늘은 사무실 혹은
집에 갈 때 계단으로 올라가 볼까요?



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



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



“여행은 정신을 다시 젊게 만듭니다.”

안데르센

올 여름 여행 계획 세우셨나요?

어디를 가실 예정이에요?



더위와 함께 쉽게
지치기 쉬운 계절이에요.
만성피로를 물리치기 위해
오늘 **저녁은**
가볍게 운동을 해봅시다.





혹시 오늘 **스트레스** 받는 일이 있으셨나요?
마음만 먹는 걸론 부족해요.
밖으로 나가 걸어봅니다.



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



이번 달 가고 싶었던
전시회나 행사가 있다면,
지금 바로 예매해 보세요.
나의 **정신 건강**을 위해서요.



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



노래할 때 기분이 상쾌해지는 것을
느껴본 적이 있나요?

오늘 아침은 노래로 시작해보세요!



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



무엇을 할 때 즐거운지
잘 모르겠다면 **어릴 때**
무엇을 하고 노는 걸
좋아했는지 생각해 보세요.





527073
RELEASE
LYZV
BEST DAY

pyramidal appearance, decorated with pointed elements. From which the whole cathedral has the image of a beautiful architectural lace.
The line of people wishing to visit the cathedral also impressed us a lot.
Since we had only one day in this wonderful city, we decided to explore it superficially this time. After sitting for a while in the central square and listening to a street musician, we went towards the huge arch.

The arch was the entrance to the Galleria Vittorio Emanuele. We did not know any of this in advance, so we rejoiced and wondered like children at the spectacle unfolding before our eyes.



Support Handling
LOVE
GORICA
02 OCT 22 06:10
05:40
28E

FR 821
DBKHGP
0056
30SEP22
22E

MILANO

Galleria Vittorio Emanuele II

Prera

The passage inspired a feeling of something unsurpassed and grandiose!
The passage inspired a feeling of something unsurpassed and grandiose!
The passage inspired a feeling of something unsurpassed and grandiose!

Later we decided to grab a bite to eat and found a nice hamburger place with small tables that looked out on the side street. The food was delicious and the waiter very kind. Having finished the meal, we went to see another place - the residence of...

On the way, I found a wonderful art supply store and made myself a necessary purchase in memory of Milan. These were the best artistic brands of pencils that I had ever heard of before!
After lunch, which was delicious in this wonderful city, we left its warm and hospitable streets, descending into the...

취미로 스크랩북 만들기는 어떠세요?
나만의 영감(inspiration) 다이어리가
될 수 있어요.

4

1



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



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



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



취미로
개인소장용 책을 직접 출판해보거나
사진앨범을
만들어보는 것은 어떤가요?





**운동은 기술을 늘리고
잠재력을 이끌어내는
최고의 방법이기도 합니다.**



RELATIONSHIP

당신은 요즘
무엇을 할 때 **행복**하고,
여유로우며,
마음이 정리되었나요?



**FOLLOW
THE
MUSIC**



오늘 아침은
좋아하는 노래로
하루를 시작해봅니다.
어떤 노래로 시작하셨나요?



운동은
내 삶의 활력을 높이는
가장 확실한 방법이에요.



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



미션에 대한 최인철 교수님의 의견이 궁금하다면?
유튜브에서 **‘최인철의 굿라이프스쿨’**을 검색하세요!

최인철의 굿라이프스쿨 



<https://www.youtube.com/@goodlifeschool>

매일 매일의 미션은 ‘오늘의 행복’ 앱에서 빠르게 확인하세요!

애플 앱스토어



구글 플레이스토어

