Aug

08

FUN

우리는 어른이 되면서
재미있는 삶을 포기해야 한다고 생각하고, 실제로
재미없게 살아가고 있는 경우가 많은 것 같아요.
이는 재미를 가벼운 쾌락 정도로
오해하기 때문인데
진정한 재미는 장난기, 유대감, 몰입이라는
세 요소를 포함하고 이는 우리에게 행복을 주는
중요한 요소들이기도 해요. 재미를 추구하면
인생을 보다 행복하고 활력 있게 살아갈 수 있어요!
8월 한달 간은 재미를 찾고 추구하는 것에
시간과 노력을 들여보면 어떨까요?

일	월	화	수	목	금	토
				1 **'이게 사는 맛이지!'** 라는 생각이 들 정도로 최근 **진정한 재미**를 느낀 적 있다면 언제였나요?	2 오늘 하루 삶 속에서 **햇살 같은 재미 한 조각**을 찾아 꽃 피워보세요. 어떤 재미를 찾으셨나요?	3 오늘 저녁은 **가족, 친구를 만나 짧은 놀이를 하나 제안**해보세요. 놀이로 추억을 쌓아보세요.
4 살면서 **가장 많이 웃은 때는 언제**인가요? 그때 누구와 무엇을 하고 있었나요?	5 어릴 때 **무엇에 열광했나요?**	6 **일 속에서 찾아낸 재미난 부분**은 무엇이었나요?	7 **일상 속에서 나를 즐겁게 해주는 것**을 발견하면 지나치지 말고 **기록**하거나, "재밌다!"고 말해 보는 연습을 해봅시다.	8 주로 **누구와 함께 할때 즐거운 기분**을 느끼나요?	9 시도해보고 싶었지만 **시간이 없어서 아직 도전하지 못한 것**이 있나요?	10 **기쁨을 찾는 본능**을 다시 깨우친다면 어떻게 될까요?
11 "우리는 나이가 들어서 놀이를 그만두는 게 아니다. **놀이를 그만뒀기 때문에 나이가 드는 것**이다. - 올리버 웬들 홈스"	12 재미를 더 누리기 위해 **하지 말아야 할 일들의 목록**을 적어두는 게 도움이 됩니다. 무엇을 적을 수 있을까요?	13 최근 **'살아있다.'고 느꼈던 일**은 무엇인가요?	14 삶이 반복되는 루틴으로만 채워져 있다면 오늘은 **약간의 변화를 시도**해봅니다.	15 몰입을 방해하고 산만하게 만드는 것은 무엇인가요? **재미의 방해요소**를 줄이기 위해 무엇을 해야 할까요?	16 당신의 **가짜 재미**는 무엇인가요? 드라마 몰아보기? 인스타그램에 올릴만한 사진 찍기?	17 오늘은 **전자 기기를 조금 멀리**하고 무언가에 몰입하며 **진정한 재미찾기**를 해봅니다.
18 쉽게 자주 웃는 건 **삶에서 유머를 찾아내는 능력**을 나타내요. 오늘 당신을 피식 웃게 한 일이 있다면?	19 **"어떤 것의 대가**는 당신이 그것과 교환하는 **생명의 양**이다." 헨리 소로	20 떠올릴 때 **몸이 긴장하거나 꽉 조여드는** 혹은 호흡이 얕거나 짧아지는 일이 있나요?	21 **진정한 재미**를 누리고 싶다면 자기 삶의 건축가가 되어야 해요. **내 삶을 무엇으로 채우고 싶으신가요?**	22 **새로 배우고 싶은 것들**에는 무엇이 있나요? 목록을 적어보고 시도해봅니다.	23 초보자가 되는 것을 두려워하지 말고, **재미를 위해 새로운 시도**를 해봅니다 당신은 어떤 일의 아마추어인가요?	24 당신의 **관심사, 취미, 열정**은 무엇인가요? 알고 있다면 매일 5분이라도 그것을 위한 시간을 내어보세요
25 다른 사람들을 만난다면 **휴대전화를** 치우고 고개를 들어 **눈을 마주치고 웃어 보세요.**	26 정기적으로 만나 **즐거운 시간을 보내는 모임**이 있나요?	27 매년 1월 전세계에서 **'바지 안 입고 지하철 타기'** 행사가 열려요. 직접 보면 어떨 것 같은가요?	28 **말이 안 되는 상황**이지만 바로 그 점 때문에 **웃었던 순간들**이 기억나나요?	29 **"사람을 움직이게 하는 것**은 세 가지가 있다고 생각해요. **재미, 의미, 돈.** 당신을 움직이는 것은 무엇인가요?	30 진정한 재미는 사람들이 장난을 칠 때 생겨나요. 최근에 **당신이 친 가벼운 장난**은 무엇이었나요?	31 당신의 **하루를 즐겁게 보내기 위해서**는 무엇이 필요할까요?