

Aug



08

FUN

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



‘이게 사는 맛이!’
라는 생각이 들 정도로
최근 진정한 재미를
느낀 적 있다면 언제였나요?





오늘 하루 삶 속에서
햇살 같은 재미 한 조각을
찾아 꽃 피워보세요.
어떤 재미를 찾으셨나요?



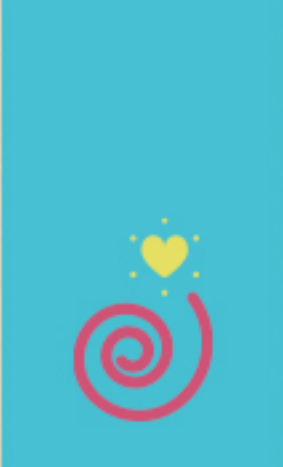
오늘 저녁은 가족, 친구를 만나
짧은 놀이를 하나 제안해보세요.
놀이로 추억을 쌓아보세요.



살면서 가장 많이
웃은 때는 언제인가요?
그때 누구와 무엇을 하고 있었나요?

어릴 때 무엇에
열광했나요?





일 속에서 찾아낸
재미난 부분은
무엇이었나요?





BE HAPPY

일상 속에서

나를 즐겁게 해주는 것을 발견하면

지나치지 말고 기록하거나,

"재밌다!"고 말해 보는 연습을 해봅시다.

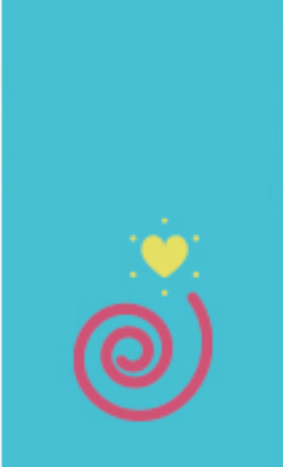


주로 누구와 함께 할 때
즐거워 기분을 느끼나요?



시도해보고 싶었지만
시간이 없어서
아직 도전하지
못한 것이 있나요?





기쁨을 찾는 본능을
다시 깨우친다면
어떻게 될까요?



“우리는 나이가 들어서
놀이를 그만두는 게 아니다.
**놀이를 그만뒀기 때문에
나이가 드는 것이다.**
- 올리버 웬들 홈스”



재미를 더 누리기 위해
하지 말아야 할 일들의 목록을
적어두는 게 도움이 됩니다.
무엇을 적을 수 있을까요?





최근 **‘살아있다.’**고
느꼈던 일은 무엇인가요?



Turning Point

삶이 반복되는 루틴으로만
채워져 있다면
오늘은 약간의 변화를 시도해봅시다.



몰입을 방해하고
산만하게 만드는 것은 무엇인가요?
재미의 방해요소를 줄이기 위해
무엇을 해야 할까요?





FAKKE

당신의 **가짜 재미**는 무엇인가요?
드라마 몰아보기?
인스타그램에 올릴만한 사진 찍기?

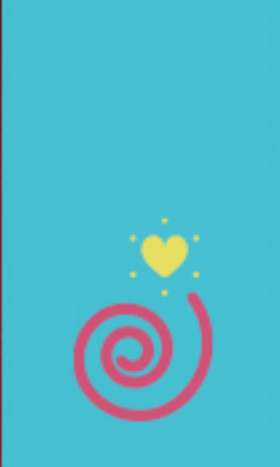


오늘은 전자 기기를
조금 멀리하고
무언가에 몰입하며
진정한 재미찾기를
해봅시다.

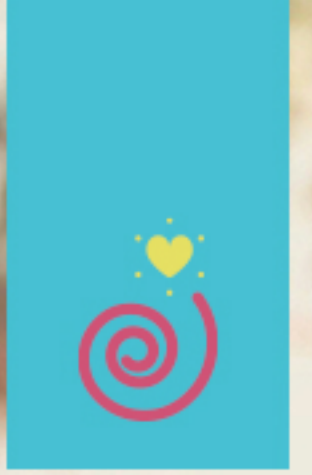




ASD
8+0



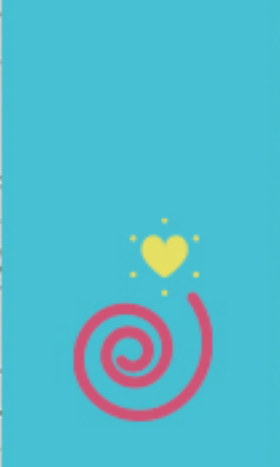
쉽게 자주 웃는 건
삶에서 유머를 찾아내는
능력을 나타내요.
오늘 당신을
피식 웃게 한 일이 있다면?



"어떤 것의 대가는
당신이 그것과 교환하는 **생명의 양**이다."
헨리 소로



떠올릴 때 몸이 긴장하거나
꼭 조여드는 혹은 호흡이 얇거나
짧아지는 일이 있나요?



진정한 재미를 누리고 싶다면
자기 삶의 건축가가 되어야 해요.
내 삶을 무엇으로 채우고 싶으신가요?

새로 배우고 싶은 것들에는

무엇이 있나요?

목록을 적어보고 시도해봅시다.





초보자가 되는 것을
두려워하지 말고,
재미를 위해 새로운 시도를 해봅시다.
당신은 어떤 일의 **아마추어**인가요?



당신의 **관심사, 취미, 열정**은 무엇인가요?
알고 있다면 **매일 5분**이라도
그것을 위한 시간을 내어보세요

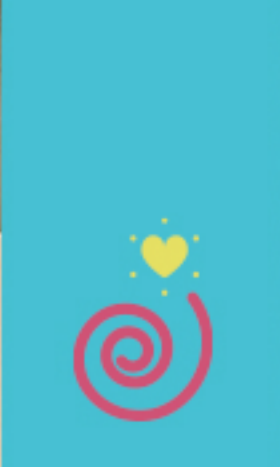
다른 사람들을 만난다면
휴대전화를 치우고
고개를 들어 눈을 마주치고
웃어 보세요.





정기적으로 만나
즐거워 시간을 보내는
모임이 있나요?





매년 1월 전세계에서
'바지 안 입고 지하철 타기' 행사가 열려요.
직접 보면 어떨 것 같은가요?



**말이 안 되는 상황이지만
바로 그 점 때문에
웃었던 순간들이 기억나나요?**

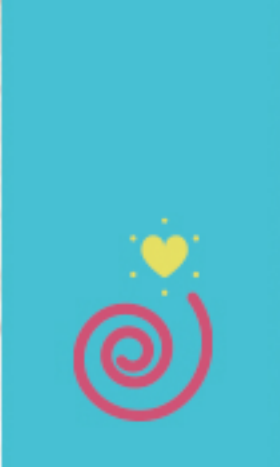


“사람을 움직이게 하는 것은
세 가지가 있다고 생각해요.

재미, 의미, 돈.

당신을 움직이는 것은 무엇인가요?





진정한 재미는
사람들이 장난을 칠 때 생겨나요.
최근에 당신이 친
가벼운 장난은 무엇이었나요?



당신의 **하루를**
즐겁게 보내기 위해서는
무엇이 필요할까요?

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

최인철의 굿라이프스쿨 



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

매일 매일의 미션은 **‘오늘의 행복’ 앱**에서 빠르게 확인하세요!

애플 앱스토어



구글 플레이스토어

