

Sep



09

환경

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



밖으로 나갈 수 없다면
자연을 집안으로 들여오는 것도
좋은 방법이에요.
당신의 집에서는
자연이 얼마나 느껴지나요?

자주 다니지 않던
새로운 길로 가 보세요
평소에 보던 동네와
무엇이 다른가요?





자연의 경이로움을
느껴본 적이 있나요?
어떤 것이었나요?

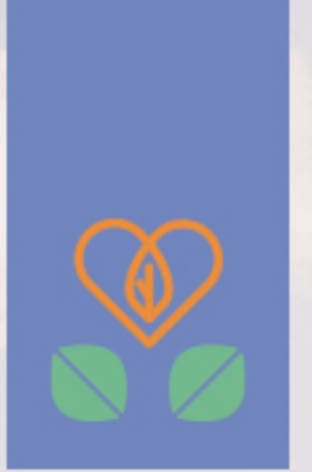


산에 오르기 참 좋은 계절이에요.
집 앞의 얇은 동산도 좋아요.
좋은 이웃을 만나러
가볼까요?

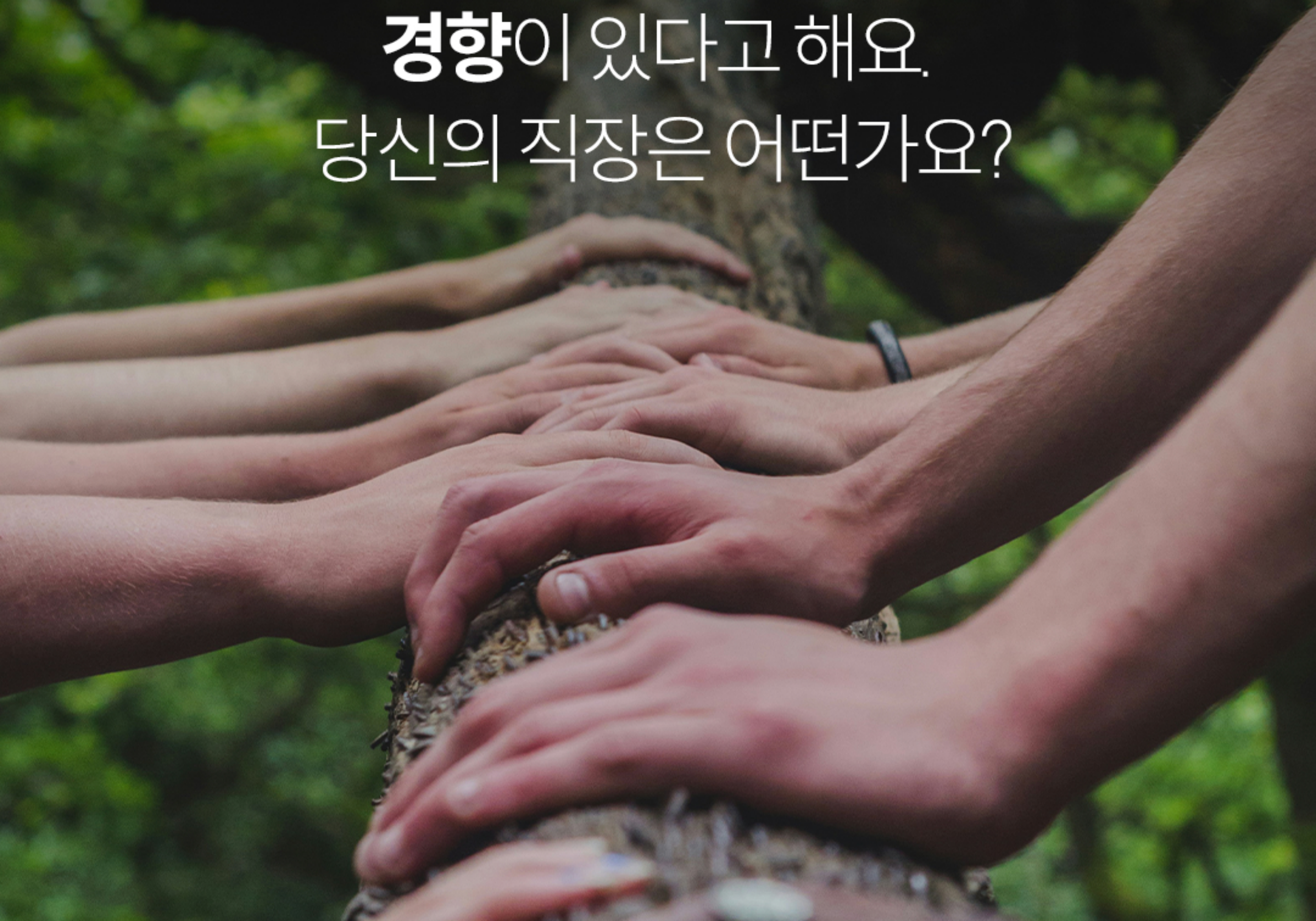
**'인간의 DNA에는
생물로서 자연을 사랑하는
정신이 내재되어 있다'**고 합니다.

자연을 보면

어떤 감정이 느껴지나요?



자연이 느껴지는 환경에서
일하는 사람들은
창의력과 협동심이 높은
경향이 있다고 해요.
당신의 직장은 어떤가요?





**만개한 꽃을 보면
무슨 생각**이 드시나요?



지금도 내 주변의 자연은
시시각각 변하고 있어요.
당신이 발견한 아름다움은
무엇인가요?



풀밭에 누워 별을
올려다본 적이 있나요?
1분이라도 좋아요.

당신은 자연을 떠올리면
어떤 멋진 추억이
생각나요?





당신에게
한 줄기 햇갈 같은 존재는
누구인가요?



여러 가지 일을 동시에 하면
집중과 몰입의 즐거움을
경험할 수 없어요.
오늘은 최대한 한 가지 일을
하려고 노력해 볼까요?



**“물의 길에는
시작도, 끝도 없다.”
-영화 아바타**

물의 흐름처럼
**삶을 유연하게 대하는 태도를
가져보는 건 어떨까요?**



최근 자연의 광활함을
느껴본 적이 있다면
어떤 장면이었나요?



정신 건강 측면에서
자연으로의 여행은
많은 이점을 줍니다.

올 가을, 자연으로의 여행을
계획한다면 어디로 갈까요?





햇빛과 좋은 날씨는
기분을 더 좋게
해준다고 해요.
오늘은 햇빛을 받으며
잠시 산책해보세요.



실내보다 실외에서
사람들의 기분이 더 좋아진다고 해요.
오늘은 **식구들과 밖에 가서**
외식을 해보세요.





오늘은 식구들과 저녁 산책을 해보세요.
기분도 좋아지지만
관계도 돈독해질거예요.



당신의 정체성을
유지하기 위해
**일터에서 무엇을 유지하거나
바꾸고 싶으신가요?**

당신의 일터는
어떤 환경인가요?
그 환경이 주는 느낌은 어떤가요?



지금 당신의 환경은
내가 어떤 사람이 될지
기대가 되는 환경인가요?
아니면 과거의 모습에
가뉘놓는 환경인가요?





환경의 작은 변화로도
사고의 전환과 웰빙에
영향을 줄 수 있다고 해요.
내 주변에 **자연의 요소**를
하나 더해보을까요?

모닝커피를 마실 때
보통 누구와
대화를 나누나요?



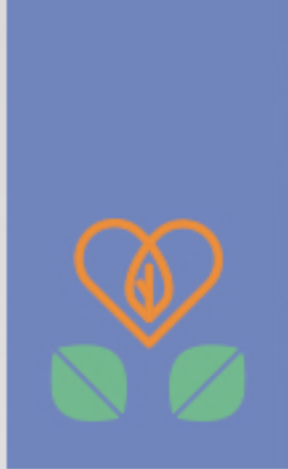


**일하다가
막히는 느낌**이 드나요?
**잠깐이라도 일어나
산책** 해보기를
권해드려요



귀뚜라미 소리와
파도 소리를 들은 사람들은
도시소음을 들은 사람들보다
더 좋은 성과를 낸다고 해요.





오늘은
짧은 산책으로
습관적으로 하던
생각에서
벗어나볼까요?





최근 고민하고 있는
문제가 있다면
자연의 경외감을 느껴보는 게
해결의 실마리가 될 수도 있어요.



자연이나 새소리
혹은 빗소리를
마지막으로 들은 건
언제였나요?





우리는 그저 자연의 일부이기도 해요.
오늘은 **‘나는 자연의 일부이다.’**
라는 생각으로 하루를 보내세요.
어떤 점이 달랐나요?



**“환경은 우리 삶의 질에
영향을 미치기 때문에 강력한 문제이다.”**

- Paul Wolfowitz

당신의 환경은 어떠한가요?

미션에 대한 **최인철 교수님**의 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

