

# Oct



# 10

## Nostalgia

노스텔지아는 과거에 대한 그리움과 아련한 감정을 의미해요. 노스텔지아를 느끼게 되는 기억은 우리 인생에서 중요했던 순간, 내가 사랑하는 사람들과 함께 했던 시간, 그리고 내가 주인공인 이야기입니다. 우리는 과거 행복했던 기억을 떠올림으로써 현재의 어려움을 극복할 힘이 생기기도 해요. 또한 변화하는 시간 속 다양하게 존재하는 자신이 하나로 연결되어 있음을 알게 해 줍니다. 10월 노스텔지아에 대해 생각하고 연습해봅시다.

일	월	화	수	목	금	토
		<p><b>1</b> 노스텔지아는 삶을 하나의 이야기로 느끼게 해 자기 연속성을 높여줍니다. 당신은 어떤 이야기를 가지고 있나요?</p>	<p><b>2</b> 어떤 길로 가는 게 맞을지는 모르지만 걸어간 길을 내 것으로 만드는 것은 나의 몫이죠.</p>	<p><b>3</b> 내 삶을 더 풍요롭게 만든 실마리가 있었다면 무엇이었나요?</p>	<p><b>4</b> 나의 현재의 모습에 영향을 준, 어린 시절의 큰 사건은 무엇인가요?</p>	<p><b>5</b> 당신의 인생에서 가장 행복했던 순간은 언제인가요?</p>
<p><b>6</b> 과거에는 매우 중요하게 여겼지만, 현재의 내에게는 그만큼 중요하게 여겨지지 않는 것은 무엇인가요?</p>	<p><b>7</b> 지워 버리고 싶은 기억이 있다면 그 이유는? 지운다면, 정말로 지금보다 만족스러울 수 있을까요?</p>	<p><b>8</b> 아무에게도 말할 수 없는 나의 비밀스러운 추억은 무엇인가요?</p>	<p><b>9</b> 모두에게 자랑하고 싶은 나의 자랑스러운 순간은 언제인가요?</p>	<p><b>10</b> '건강한 어른'은 가끔 어린아이로 되돌아갈 수 있어야 해요. 당신이 어린아이로 돌아가는 순간은?</p>	<p><b>11</b> 나와 한 시절을 공유하며 세상의 다리가 되어 준 친구를 떠올려보세요. 누구인가요?</p>	<p><b>12</b> 어린 시절의 내가 지금의 나를 본다면 깜짝 놀랄 만한 점은 무엇일까요?</p>
<p><b>13</b> 지금은 사라졌지만 (혹시 아직 남아있거나) 어린 시절의 추억이 담긴 장소는 어디인가요?</p>	<p><b>14</b> 어릴 때 즐겨 먹었던 간식은 무엇인가요?</p>	<p><b>15</b> 타임머신을 타고 돌아가고 싶은 순간이 있다면 언제인가요?</p>	<p><b>16</b> 한때는 실패라고 여겼지만, 지금은 그 무엇과도 바꿀 수 없는 소중한 경험이 된 일이 있다면 무엇인가요?</p>	<p><b>17</b> 지금은 추억이 된 소중한 순간을 한 가지만 떠올려보세요. 어떤 순간이었나요?</p>	<p><b>18</b> 나를 여기까지 오게 한 사람들은 누가 있을까요?</p>	<p><b>19</b> 과거를 반추하는 건 현실을 견디는 힘이 되기도 합니다. 1년 전 당신은 무엇을 하고 있었나요?</p>
<p><b>20</b> 어린 시절의 별명은 무엇인가요? 왜 그런 별명을 갖게 되었나요?</p>	<p><b>21</b> 어린이로부터 배울 점 있다면 무엇이 있을까요?</p>	<p><b>22</b> 나의 경험은 온전히 나의 것이죠. 당신에겐 어떤 경험들이 있나요? 가장 최근에 한 경험은 무엇인가요?</p>	<p><b>23</b> 당신의 벗과 나누었던 시간을 떠올려보세요. 어떤 추억이 있나요?</p>	<p><b>24</b> 지금의 내가 경험하는 일들 중, 먼 훗날 추억으로 남을만한 지점은 무엇인가요?</p>	<p><b>25</b> 어느 날 갑자기 유년기의 기억이 모두 사라져버렸다면 어떤 기분일까요?</p>	<p><b>26</b> 나를 과거의 순간으로 순식간에 이동시키는 맛이나 냄새는 무엇인가요?</p>
<p><b>27</b> 떠올리는 것만으로도 가슴이 따뜻해지는 순간이 있다면 언제인가요?</p>	<p><b>28</b> 우리가 누구인지 알기 위해서는 우리의 경험 목록을 볼 필요가 있어요. 당신의 경험 목록에는 어떤 것들이 있나요?</p>	<p><b>29</b> 후회하고 있는 일이 있나요? 어떤 일이었나요? 걱정하지 마세요. 지나간 것은 지나간 대로 의미가 있으니가요.</p>	<p><b>30</b> 지금 우리의 모습은 새털 같은 시간이 쌓여 만들어진 나의 모습이에요. 당신은 당신의 모습에 만족하시나요?</p>	<p><b>31</b> 추억은 사람을 사람답게 이유 중 하나이기도 합니다. 당신만의 잊을 수 없는 추억은 무엇인가요?</p>		