



후회

후회는 불쾌한 감정이지
우리는 되도록이면 피하고 싶어하죠. 하지만
우리는 후회를 피할 수 없고, 사실 후회는
우리를 더 나은 사람으로 만들어 준다는 것을
기억할 필요가 있어요. 그래서 우리의 후회를
들여다 보고 그 후회가 우리를 어디로 데려갈 지
기대하는 마음을 가져봅시다. 후회를 드러내고
후회하는 나를 따뜻한 시선으로 이해해주며,
그 후회를 활용해 어떻게 나아질 수 있을 지
거리를 두고 고민해보면 분명 후회는 우리를
좋은 곳으로 데려갈 거예요. 연말이 다가오는 만큼
한해의 후회를 돌아보는 11월이 되어 보아요.

일	월	화	수	목	금	토							
					당신은 오늘 후회하지 않기 위해 어떤 노력을 하셨나요?	1 살면서 가장 후회되는 일들은 무엇인가요?							
상처를 입으셨나요? 크고 중요하고 가치있는 일을 했음 뿐이라고 자신을 위로해주세요.	3	지금 너무 많이, 혹은 너무 적게 한다고 느끼는 것이 있나요? 그것은 무엇인가요?	4	"나 자신에게 진실하지 못했다"는 것을 가장 많이 후회합니다. 당신은 자신을 진실하게 대하고 있나요?	5	후회를 제대로 마주하고 싶다면, 다른 사람들과 함께 회화를 나누는 시간이 가치면 어떨까요?	6	지금이라도 손을 내밀어 다시 관계를 시작하고 싶은 사람이 있다면 누구인가요?	7	우리는 자신이 얼마나 미숙한지 깨닫지 못한다. 내가 얼마나 미숙한지 생각해본 적 있으신가요?	8	아주 오랫동안 연락이 끊겼던 친한 친구에게 연락이 왔다면 어떻게 할 건가요?	9
상대에게 모습을 드러내는 쪽으로 실수를 저지르는 편이 낫습니다 당신은 당신의 모습을 잘 드러내는 편인가요?	10	"두 번째처럼 살아가라. 그리고 첫 번째 삶에서 잘못된 행동을 지금 다시 하려는 것은 아닌지 살펴라! -빅터 프랭클"	11	당신에게 '위험을 감수하고라도 했으면 좋았을걸...' 싶은 일은 무엇인가요?	12	당신이 소중하게 생각하는 사람이 당신과 같은 후회를 하고 있다면 어떻게 대할 것 같으신가요?	13	후회를 부정하는 것은 우리의 마음과 몸에 부담을 줍니다.	14	지금 너무 후회되지만 되돌릴 수 없는 일이 있나요? 그일에 '적어도...'라는 말을 붙여 생각해봅시다.	15	후회를 마주하고, 그 안에서 허우적대는 대신 걸어 나와 움직여봅시다.	16
지금 내가 이 일을 하지 않는다면 10년 뒤에 후회할 것 같은 일이 있다면 무엇인가요?	17	'미리 해 둘 걸'이라는 후회가 든다면, 지금 당장 그것을 위해 노력해봅시다! 지금 당장 무엇을 하고 싶으세요?	18	당신의 삶의 기반을 형성하기 위해 찬찬히 쌓아 나가야 하는 것들은 무엇이 있을까요?	19	오랫동안 연락하지 않아 어색해진 관계, 그런데 중요하게 느끼는 관계가 있다면 먼저 연락해보는 건 어떨까요?	20	우리는 후회하지 않으며 살 수 없습니다. 후시 삶의 모토가 후회 없는 삶이라면 변경해보는 건 어떨까요?	21	수 년 전, 수십 년 전, 실수했던 일 때문에 밤잠을 설치며 후회하거나 절망한 적이 있나요?	22	자책은 동기를 부여하는 것처럼 보이지만 중종 무력감을 낳아요 혹시 자책을 자주 하시나요?	23
당신의 삶에서 좋았던 것들을 떠올려보고 그것이 없던 일이라고 생각해봅시다. 어떨 것 같나요?	24	후회의 최적화란 후회되는 일에 대해서는 같은 실수를 반복하지 않게 전략을 세우는 걸 의미해요.	25	실패 이력서를 써 보는 건 어떨까요? 어떤 실수를 반복하지 않게 원하는지 돌아봅시다.	26	후회되는 일이 있다면 그 후회를 어떻게 되돌릴 수 있을지 생각해봅시다. 어떤 후회를 되돌리고 싶으세요?	27	혹시 후회하고 있는 것이 있다면 그 후회는 당신이 중요시하는 가치와 관련이 있나요?	28	후회는 건강하고 보편적이며 인간의 필수적인 부분입니다. 후회를 무조건 부정적인 것으로 생각하고 있나요?	29	30	