

Dec



12

비움

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



마음챙김은
'의식적이고 비판단적으로
현재의 순간에
주의를 기울이는 것'
을 의미해요.



YOUR TIME



우리는
과거나 미래의 노예가 되기보다
지금 우리 앞에 있고
우리 주변에 있는 것을
가장 소중하게
생각하는 법을 배워야 한다.

IS
NOW



마음을 흐리게 하는 것을
없애면 맑음이 저절로 나타나고,
괴로움을 없애면
즐거움은 저절로 있게 된다.
-채근담"





오늘 한끼는
조용한 곳에서 혼자
음식을 오롯이 음미하며 먹어보세요.
어떠셨어요?



고요한 가운데에서
인생의 참다운 경지가 보이고,
담담하고 소리가 드문 곳에서
마음의 본래 모습을 알 수 있다



**무인도에
딱 세 가지 물건만
가지고 갈 수 있다면**

- 무엇을 가지고
가실 건가요?



오늘 저녁 잠자기 전,
5분 정도 마음챙김 명상 어떠세요?
혼자 어렵다면
어플의 도움을 받는 것도 괜찮아요.



**최근 마음이 평온하고
맑아졌다는 경험을**
하신 적이 있었나요?
있었다면 언제였나요?



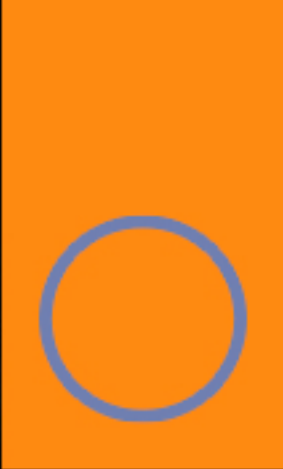
내 호흡에 주의를
기울인 적이 언제였는지
기억나시나요?
오늘은 의도적으로
내 호흡에 주의를 기울여봅시다.



걸을 때
몸의 모든 움직임과 감각에
온전히 주의를 집중하고,
다른 생각이 들 때
부드럽게 다독이며
원래 자리로 데려오는 거예요.



나를 온전히
현재의 순간으로
몰입시키는 행동은
무엇인가요?



sociale



단 하루만
SNS를 확인하지 않고
살아가보면 어떨까요?
느낌이 어땠나요?



100%

우리는 늘
완벽해야 한다는 관념에
갇혀 사는 건 아닌지
자신을 한 번 바라보는
시간을 가져봅시다.

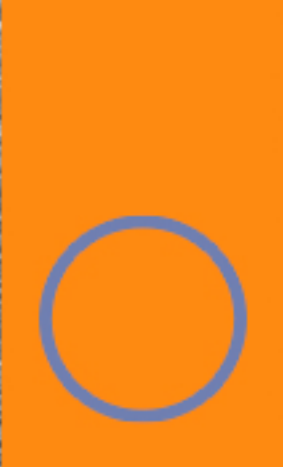


시시때때로
터무니없이 출몰하는
불안의 스위치를
직접 끄는 연습을 해야 합니다.
소리내서 말해보세요.



FAVORITE
is my
FAVORITE
ville

내가 좋아하는 것만
하고 살기에도 짧은 인생이잖아요.
오늘은 내가 좋아하는 일에
에너지를 집중해봅니다.



delete

}

|

\

히려보내야 할

정보라면 **히려 보내주세요.**

당신이 **히려보낼 정보**에는

무엇이 있나요?

enter

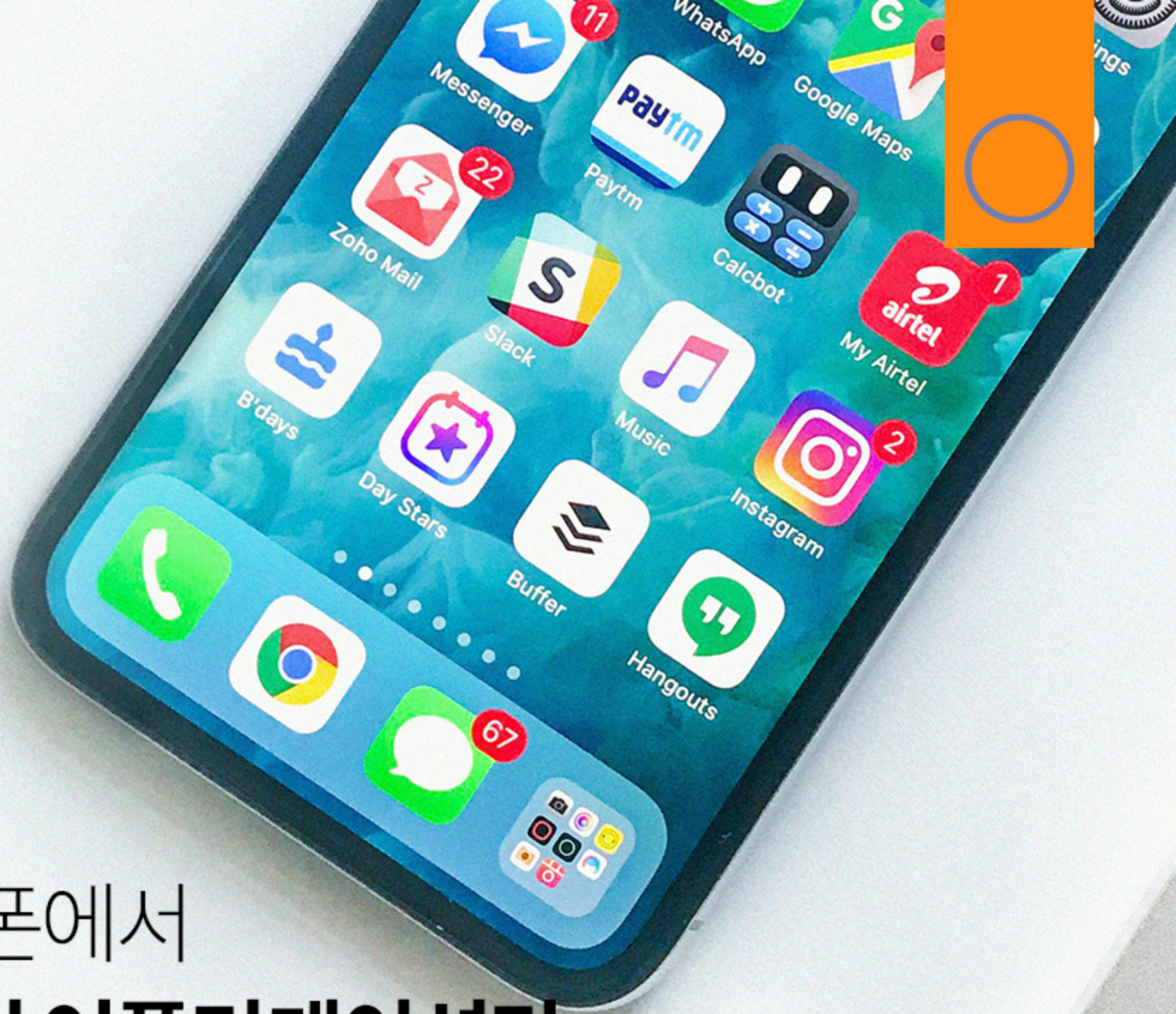
나에게 필요 없는
물건들을 정리해서
주변에게 선물하거나
기부해보세요.





올해가
얼마 남지 않았어요.
과감하게 비워볼까요?
무엇을
비우시겠어요?





스마트폰에서
딱 3개의 어플리케이션만
남기고 지운다면,
무엇을 남기실 것인가요?



잠시 **인간관계 휴식기**를 갖는 건
타인을 배제한
나 자신에 대해
생각할 기회가 된답니다.

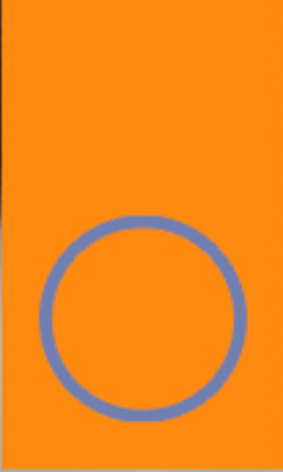


무소유란

불필요한 것들을
갖지 않는다는 뜻이에요.
나에게 불필요한 것은
무엇일까요?



평소 많은 스트레스에
시달리는 사람은
인생의 밸런스법을 배워야 해요.



모두 가지려 하면
불안함과 우울함이 찾아올 수 밖에 없죠.
당신이 가진 것에는
무엇이 있나요?
그리고 **가진 것에 감사**해보세요.



한 가지에만 집중하면
더 큰 효과를 거두거나
예상치 못했던 큰 수확과
보람을 가져다줄 수 있어요.
오늘은 어디에 집중해볼까요?



**평범한 현재의
이 순간에 머무는 것에**
우리는 너무 적은 시간을 보내고 있어요.
지금 이 순간에 머물러보세요.

NOW

오늘은 **핸드폰에서**
멀어지는 연습을 해봅시다.
그 시간에
소중한 나의 삶을 챙겨주세요.





어떤 분야나 활동에서
시간이 부족해서 행복할 수 없다고
느낀 적이 있나요?
있다면 언제인가요?





우선순위를 정해서
정말 원하는 활동을 선택하고
다른 것들은 버려야 해요.
무엇을 버리실 건가요?



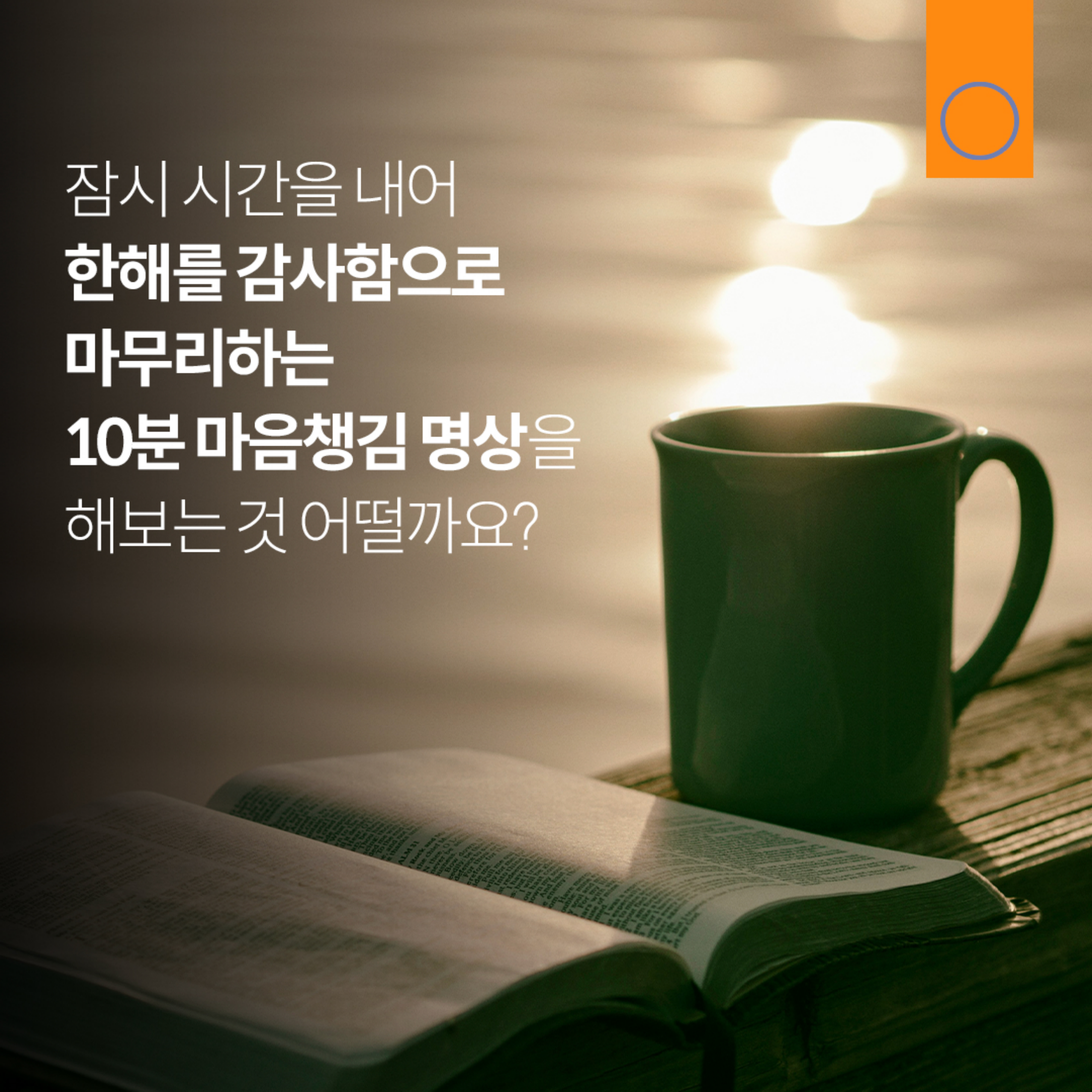
살면서
"과유불급"을
몸소 느꼈던 적이 있다면
언제인가요?



인생의 소몰리에가
되기 위해서는
삶이 주는
풍요로움을 즐기는
시간적 여유가
필요해요.



잠시 시간을 내어
한해를 감사함으로
마무리하는
10분 마음챙김 명상을
해보는 것 어떨까요?



미션에 대한 최인철 교수님의 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

