



내 마음에 봄이 오다

# 마음 봄 워크북

불안

< >

## ‘마음 봄\_불안’ 워크북 활용법

‘마음 봄’은 ‘마음이 건강한 상태’를 의미합니다.

‘내 마음에 봄이 오다, 마음 봄’과 ‘마음 봄\_불안’은  
마음이 나에게 건네는 이야기에 귀를 기울여  
마음이 건강한 상태를 유지하기 위해 만들어진 책입니다.

‘마음 봄\_불안 워크북’은  
이야기를 읽는 동안 생각해볼 수 있는 다양한 질문들로  
마음이 경험할 수 있는 불안과 있는 그대로 마주할 수 있도록 돕습니다.

내 마음에 귀를 기울이며 차근차근 적어가다 보면,  
어느 덧 내 마음과 한 발짝 가까워짐을 느낄 수 있을 것입니다.

## 시작하기 전, 꼭 기억해주세요.

### ① 내가 가장 편한 방법으로 표현해보세요.

- 질문에 떠오르는 생각들을 단어나 그림 등 자유롭게 표현해보세요.

### ② 모든 질문에 답하지 않아도 괜찮아요.

- 마주한 질문에 당장 떠오르는 답이 없다고 자신을 자책하지 마세요.  
그저 다음 내용으로 넘어가거나, 나중에 다시 작성해도 괜찮습니다.

### ③ 내 마음과 마주할 용기를 잃지 마세요.

- 그것이 나를 마음 봄으로 향하게 하는 소중한 첫 걸음입니다.

## 목차

- 04 한 발짝, “안녕, 마음 봄”
  - 내 삶에서 중요한 가치
  - 내가 꿈꾸는 ‘마음 봄’
  - 나는 지금 ‘마음 봄’인가요
  - 내 ‘마음 봄’의 방해꾼
  
- 07 두 발짝, “불안이 건네는 이야기”
  - 생애주기별로 마주하는 불안 \_ 사례 관찰하기
  - 나의 ‘불안감’ 알아차리기
  - 나만의 대처방법
  - 나와 불안 사이의 거리
  
- 12 세 발짝, “내 마음의 봄을 위한 실천전략, 마.음.보.다”
  - 실천전략1. 마음, 집중해보다  
신체를 편안하게 이완시켜 온전히 나에게 집중하다
  - 실천전략2. 마음, 떠올려보다  
일상 속 나의 감정을 떠올려보며 내 마음의 신호를 알아차리다
  - 실천전략3. 마음, 들여다보다  
내 마음 속 생각을 들여다봄으로 나에게 대해 조금 더 알아가다
  - 실천전략4. 마음, 다독여보다  
오늘도 열심히 살아가는 나를 다독이며, 응원의 한마디를 건네다
  
- 31 네 발짝, “마음 봄을 향하여”
  - 나의 다짐

# 1

## 한 발짝, “안녕, 마음 봄”

‘내 마음에 봄이 오다, 마음 봄’ 9p

### 내 삶에서 중요한 가치

가치는 나의 삶을 살아감에 있어 가장 바람직하다고 여기는 것이기에 스스로 무언가를 판단하고 결정하는 기준이 됩니다.

▶ 나의 삶에서 가장 중요한 가치는 무엇인가요?



예) 성공, 명예, 사랑, 우정, 좋은 부모 되기,  
소속된 곳에서 중요한 역할 해내기

‘내 마음에 봄이 오다, 마음 봄’ 16p

### 내가 꿈꾸는 ‘마음 봄’

마음 봄이란, 마음이 건강한 상태를 의미합니다.

우리는 각자 꿈꾸는 자신만의 마음 봄을 위해 노력합니다

▶ 내가 꿈꾸는 ‘마음 봄’은 어떤 모습인가요?

마음 봄 상태일 때, 나는 어떠한가요?

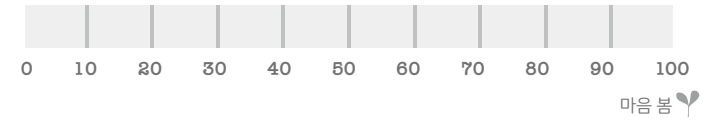


예) 마음에 어떤 어려움이 찾아와도 이겨낼 수 있는 자신감 넘치는 상태!  
마음 봄일 때 나는 편안하고 안정되어 있다.

### 나는 지금 ‘마음 봄’ 인가요?

내가 꿈꾸는 마음 봄의 상태를 100이라 가정해봅시다.

▶ 지금 나는 마음 봄과 얼마나 가까운가요? 아래에 색칠해봅시다.



▶ 왜 그렇게 생각하나요?

‘내 마음에 봄이 오다, 마음 봄’ 19p

### 내 ‘마음 봄’의 방해꾼?

▶ 내 ‘마음 봄’의 방해꾼에는 어떤 것들이 있나요?

내 마음 봄의 방해꾼은 누군가와 관계 속에서 경험한 어려움,  
나 스스로에게 준 상처, 사회구조적인 문제 등 매우 다양합니다.  
현재 마음 봄과 거리가 있다면 어떤 방해꾼 때문인지 생각해 보세요.



예) 친하게 지내던 친구들 사이에서 결도는 느낌을 받는 것  
이유 없이 짜증이나 가족들과 사소한 일로 싸우는 일이 많아짐  
원하는 직장에 취업하고 싶으나 계속 떨어지는 상황

- ▶ 여러 방해꾼들의 방해공작에도 불구하고  
내가 꿈꾸는 마음 봄이 되기 위해 스스로 어떤 일을 할 수 있을까요?

천천히 나의 생각에 귀를 기울여 봅시다.  
어쩌면 아주 가까운 곳에 답이 있을지도 모릅니다.



예) 친구들에게 손편지로 나의 진심을 전해보기  
오늘 저녁 시간에 가족들에게 사과하며 내 마음을 솔직히 털어놓기  
하루에 한 번 나를 칭찬해주기

# 2

## 두 발짝, “불안이 건네는 이야기”

마음 봄 감정시리즈, ‘마음 봄\_불안’

### 생애주기별로 마주하는 불안

우리는 살아가는 동안 다양한 사건사고와 마주하게 되는데  
여기에는 우리가 그 연령대를 지나기에 겪게 되는 어려움도 있습니다.  
즉 우리는 생애주기별로 당연한 과업을 수행하게 되면서  
이전과는 다른 변화를 마주하게 됩니다. 그 변화는 곧 마음으로 연결되고  
변화가 찾아온 마음은 쉽게 불안이라는 상처로 연결되곤 하지요.


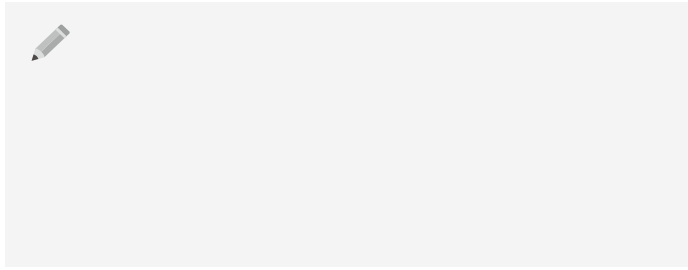
### 사례 관찰하기

여기 당신과 같은 생애주기를 보내는 한 사람이 있습니다.  
영상을 보며 아래의 물음에 답해보세요.


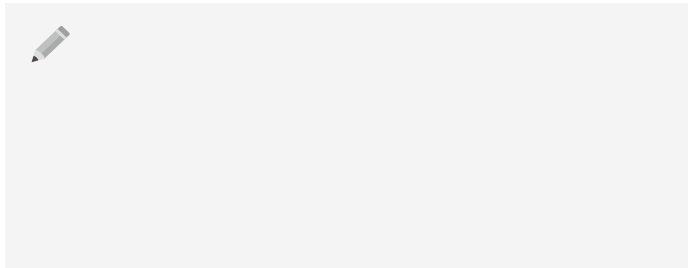
- ▶ 주인공에게 어떤 신체적인 변화가 나타났나요?

- ▶ 주인공은 지금 어떤 감정을 느끼고 있나요?

▶ 주인공은 어떤 생각이 들었길래, 그런 감정을 느꼈을까요?


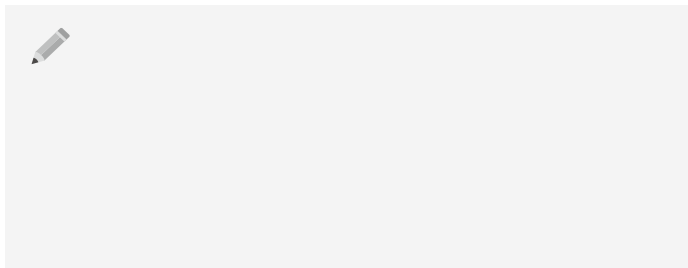
  


▶ 만약 내가 주인공을 만난다면, 어떤 이야기를 해주고 싶나요?


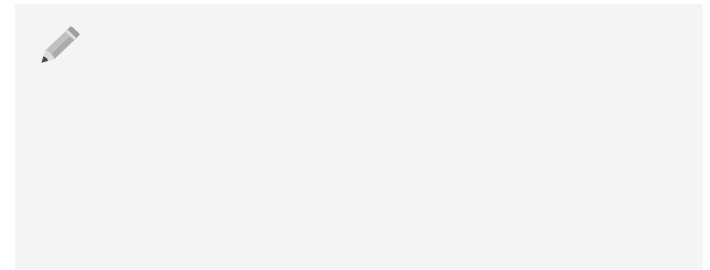
  


### 나의 '불안감' 알아차리기


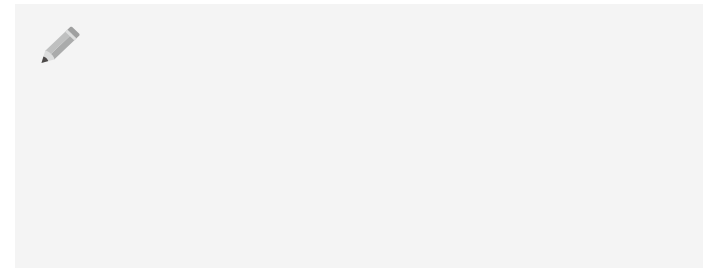
▶ 나는 언제 '불안하다'고 이야기하나요?

▶ 불안할 때 나타나는 신체적인 변화가 있나요?


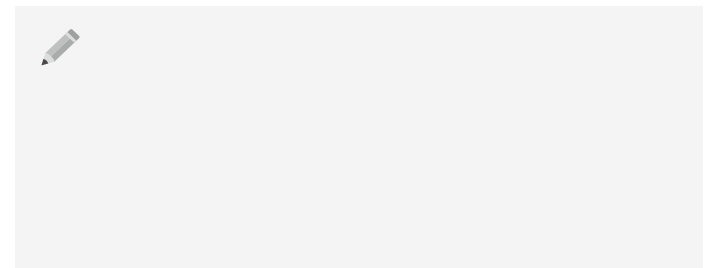
  


▶ 불안할 때 나는 어떤 생각이 떠오르나요?

### 나만의 대처방법

▶ 내가 불안하다고 느낄 때,  
이를 떨쳐버리기 위해 사용하는 나만의 대처방법은 무엇인가요?

**나와 불안  
사이의 거리**

아래의 문항을 읽고 **지금 이 순간 느끼고 있는 나의 상태를**  
가장 잘 나타낸다고 생각하는 칸에 체크한 후, 총점을 계산해봅시다.

번호	문항	극히 드물게 (1일이하)	가끔 (1-2일)	종종 (3-4일)	대부분 (5-7일)
1	나는 마음이 차분하다	4	3	2	1
2	나는 마음이 든든하다	4	3	2	1
3	나는 긴장되어 있다	1	2	3	4
4	나는 후회스럽고 서운하다	1	2	3	4
5	나는 마음이 편하다	4	3	2	1
6	나는 당황해서 어찌할 바를 모르겠다	1	2	3	4
7	나는 앞으로 불행이 있을까 걱정하고 있다	1	2	3	4
8	나는 마음이 놓인다	4	3	2	1
9	나는 불안하다	1	2	3	4
10	나는 편안하게 느낀다	4	3	2	1
11	나는 자신감이 있다	4	3	2	1
12	나는 짜증스럽다	1	2	3	4
13	나는 마음이 조마조마하다	1	2	3	4
14	나는 극도로 긴장되어 있다	1	2	3	4
15	내 마음은 긴장이 풀려 푸근하다	4	3	2	1
16	나는 만족스럽다	4	3	2	1
17	나는 걱정하고 있다	1	2	3	4
18	나는 흥분되어 어쩔 줄 모른다	1	2	3	4
19	나는 즐겁다	4	3	2	1
20	나는 기분이 좋다	4	3	2	1
총점		_____ 점			

**[테스트 결과]**

<b>51점 이하</b>	당신은 종종 불안을 경험하지만, '나를 해하는 불안'은 아니군요. 평소 나를 보호하는 불안을 통해 건강한 나날을 보내는 당신. 마음보다 실천전략을 통해 불안 자가관리 능력을 향상시켜주세요.
<b>52~56점</b>	당신은 사소한 일에도 신경을 쓰며 매사 쓸데없는 걱정이 많군요. 하지만 이런 정도의 불안이 반드시 나쁜 것은 아닙니다. 이런 긴장감은 더 나은 자신을 위해 더 노력할 수 있게 만들죠. 다만 지금의 불안이 나를 해하는 불안으로 변하지 않도록 스스로 불안을 관리하기 위한 노력이 중요하겠지요?
<b>57~61점</b>	당신의 불안은 어느덧 스스로를 해하기 시작했네요. 불안이라는 아이는 그저 방치해두면 가만히 있는 것처럼 보여도, 어느 순간 보았을 때 견잡을 수 없을 만큼 굶아있기도 합니다. 아쉽게도 우리는 그로 인한 고통을 경험한 후에야 알게 되죠. 불안으로 인해 어찌할 바를 모르겠는 당신, 전문가와의 상담을 통해 적절한 관리법을 찾아보기를 권합니다.
<b>62점 이상</b>	당신을 해하는 불안이 점점 더 커지면서 계속해서 또 다른 불안을 만들어내고 있네요. 당신은 지금 꼬리에 꼬리를 무는 나를 해하는 불안으로 인해 안 좋은 생각에 빠지는 등 일상생활에 어려움을 겪고 있습니다. 당신을 해하는 불안에 점점 뒤덮여가는 당신. 스스로 불안을 조절하는데 어려움이 있으므로 전문가의 도움을 적극적으로 받아야 합니다.

※ 출처 : 김정택(1978). 특성불안과 사회성과의 관계 : Spielberg의 STAI를 중심으로. 고려대학교 대학원 석사학위논문. 본 척도는 김정택 교수님의 승인을 받아 사용되었습니다.

# 3

## 세 발짝, “내 마음의 봄을 위한 실천전략, 마음.보.다.”

**내 마음의 봄을 위한 실천전략**  
**마.음.보.다.**

신체를 가다듬어 온전히 나에게 집중한 상태로,  
내 안의 작은 감정을 떠올리고 생각을 들여다보며  
지금 이 순간도 열심히 살아가고 있는 나를 인정하고 다독이는 시간

실천전략	키워드	소개
마음, 집중해보다	신체	신체를 편안하게 이완시켜 온전히 나에게 집중하다
마음, 떠올려보다	감정	일상 속 나의 감정을 떠올려보며 내 마음의 신호를 알아차리다
마음, 들여다보다	생각	내 마음 속 생각을 들여다봄으로 나에게 대해 조금 더 알아가다
마음, 다독여보다	자기 대화	오늘도 열심히 살아가는 나를 다독이며 응원의 한마디를 건네다


### 실천전략1. 마음, 집중해보다

신체를 편안하게 이완시켜 온전히 나에게 집중하다

‘내 마음에 봄이 오다, 마음 봄’ 49p

**활동 1. 명상**

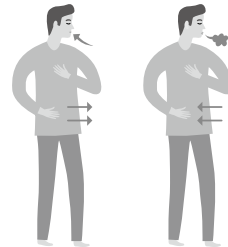
명상은 일상에서 잠시 벗어나 온전히 자신에게 집중함으로써 우리의 뇌와 마음에 휴식을 주는 가장 좋은 방법입니다. 명상을 통해 오로지 나에게만 집중하다보면 내 마음을 어지럽히는 생각과 감정으로부터 벗어나 편안한 상태를 유지할 수 있습니다. 또, 가장 편안한 상태의 나를 이해한다면 긴장이나 스트레스 상태에 놓였을 때 이를 알아차리고 편안한 상태로 돌아갈 수 있을 것입니다.



‘내 마음에 봄이 오다, 마음 봄’ 51p

**활동 2. 복식호흡**

복식호흡은 몹시 긴장이 되거나 숨이 막히는 경험을 할 때, 긴장과 부담을 줄일 수 있는 방법으로 알려져 있습니다. 긴장 상황에서 자신의 호흡방식을 편안하게 바꾸는 것은 몸과 마음을 안정시키는 가장 기본적인 방법입니다.





### 활동 3. 나만의 이완법

울적한 기분이 들어 조금이라도 기분을 나아지게 하고 싶을 때,  
스트레스를 받을 때, 중요한 발표를 앞두고 너무나 긴장이 될 때 등  
**일상 속 요동치는 내 몸과 마음을 편안하게 만들기 위해 실천하는  
나만의 방법은 무엇인가요?** 천천히 생각해봅시다.  
어쩌면, 나에게 꼭 맞는 정답은 나에게 있을 수도 있습니다.

### 실천전략2. 마음, 떠올려보다

일상 속 나의 감정을 떠올려보며 내 마음의 신호를 알아차리다

#### 활동 1. 일상생활 속 다양한 감정

우리의 마음 속에는 아주 다양한 감정이 있습니다.  
아래의 '감정 단어 표'에 제시된 감정 외에도  
무수히 많은 감정이 우리의 순간들을 채우고 있지요.

- 1) 아래 '감정 단어 표'를 천천히 살펴보며  
최근 2주간 내가 느낀 감정이라면, 단어 옆 빈칸에 체크해보세요.  
만약, 생각나는 감정이 표에 없다면 맨 아래 칸에 적어도 좋습니다.

[감정 단어 표]

기쁜	즐거운	슬픈	걱정스러운
행복한	평화로운	쓸쓸한	골치 아픈
감사한	희망찬	가슴이 아픈	고통스러운
신나는	만족스러운	불안한	괴로운
밝은	흐뭇한	그리운	앞날이 깜깜한
감동적인	살맛나는	실망스러운	끔찍한
뿌듯한	호기심이 드는	안타까운	원망스러운
두근두근한	의기양양한	복잡한	어이없는
재미있는	자유로운	눈물겨운	억울한
통쾌한	따뜻한	답답한	속이 부글부글한
상쾌한	짜증나는	두려운	우울한
편안한	암담한	외로운	무기력한
다정한	기분이 상한	심각한	허탈한

- 2) 내가 경험했던 감정을 떠올리며 생각났던 상황과  
 그때 느낀 감정을 아래에 제시된 칸에 적어보세요.  
 이 때, 하나의 상황에 여러 가지의 감정을 적어도 좋습니다.
- 3) 그 중 가장 강하게 느꼈던 감정 한 가지에 동그라미 한 뒤,  
 어느 정도까지 그 감정을 경험했는지 감정온도계에 색칠해보세요.



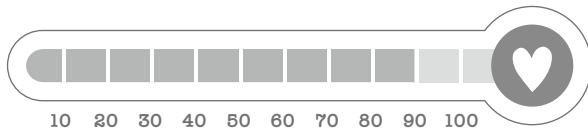
[예시]

\* 그때의 상황 : 부모님과 취업문제로 크게 다투었다.

가뜩이나 취업이 내 마음처럼 쉽게 안되 불안하고  
 스트레스가 쌓여 있는데, 부모님까지 다투다니  
 나도 모르게 크게 화를 내버렸다.

\* 내가 느낀 감정 : 속상함, 화남, 억울함, 미안함, 불안함

\* 감정의 온도

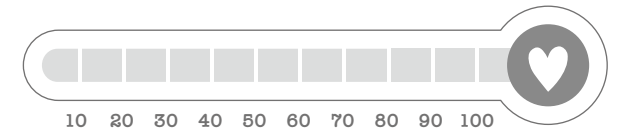


- (1) 불안 이야기  
 최근 '불안'을 경험한 적이 있다면, 그때를 떠올려 작성해보세요.  
 만약 기억나지 않는다면, 8페이지에 적었던 내용을 떠올려보세요.

\* 그때의 상황 : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

\* 내가 느낀 감정 : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

\* 감정의 온도

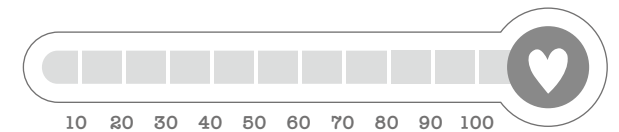


- (2) 불안 이외의 감정 이야기

\* 그때의 상황 : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

\* 내가 느낀 감정 : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

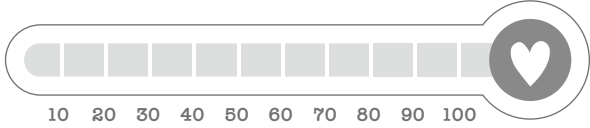
\* 감정의 온도



\* 그때의 상황 : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

\* 내가 느낀 감정 : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

\* 감정의 온도



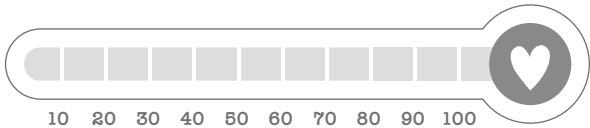
10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

~~~~~

\* 그때의 상황 : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

\* 내가 느낀 감정 : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

\* 감정의 온도



10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

### 활동 2. 마음노트

마음노트는 가만히 내 마음과 마주하면서 일상생활 속에서 자연스럽게 경험했던 다양한 감정을 떠올리고 정리해볼 수 있는 공간입니다.

하루를 마무리하며 적거나, 그 때 그 때 느낀 감정을 적어도 좋습니다. 나를 기분 좋게 하는 감정도, 나를 힘들게 하는 감정도 모두 나의 일부분이므로 온전히 받아들이고 인정해도 괜찮습니다.

#### [마음노트 활용법]

- 1) 오늘 나에게 기억에 남는 일을 적어보세요.
- 2) 그 순간 경험한 나의 감정들을 떠올려보세요.
- 3) 내가 경험하는 감정이 이전과 어떤 차이가 있는지 비교해보세요.
  - \*감정의 정도 차이 : 과거와 오늘 느낀 감정의 정도 차이
  - \*생각의 차이 : 그 감정을 느끼게끔 했던 생각의 차이
  - \*상황의 차이 : 그 감정이 느껴졌던 상황의 차이
  - \*신체적인 변화 : 감정과 함께 동반된 신체적인 느낌의 차이  
(ex. 가슴 두근거림, 두통, 복통, 불면 등)
- 4) 평소에 잘 하지 못했던 내 마음에게 하고 싶었던 말을 전하며 내 마음과 온전히 마주하세요.

이렇게 자신의 감정에 대해 관심을 가지다 보면, 내가 어제와 똑같이 경험했다고 생각하는 감정에도 미세한 다른 점들이 있다는 것을 발견할 수 있게 됩니다. 또는 다양한 상황 속에서 똑같은 감정이 되풀이되고 있음을 발견하게 될 수도 있습니다.

앞으로 마음노트를 통해 나의 감정들을 되짚어보며 내가 경험하는 감정의 변화나 반복을 발견해봅시다. 이로서 스스로의 감정을 조절하기 위한 힌트를 얻을 수 있을 것입니다.

[마음노트 작성 예시]

날짜 : 20XX년 XX월 XX일

\* 오늘, 나에게 어떤 일이 있었나요?

기억에 남는 상황을 구체적으로 적어보세요.

오늘 그간 열심히 준비했던 시험을 보았다. 이번엔 잘 보았겠지...?

여러 번 떨어졌던 시험이기에 확신이 없다.

내 친구들은 이미 진작 붙었다는데, 나는 또 떨어지면 어떡하지?

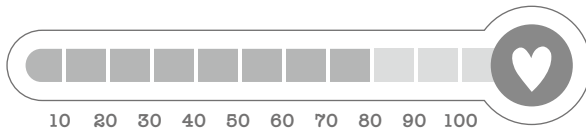
또 떨어지면 나는 정말 패배자가 되고 말거다.

\* 그 상황 속에서 나는 어떤 감정을 느꼈나요? 자유롭게 적어보세요.

불안한, 괴로운, 걱정스러운, 앞날이 캄캄한

\* 내가 느꼈던 감정의 온도를 생각해보고 감정온도계에 색칠해보세요.

(앞서 여러 개의 감정을 적으셨다면, 가장 강하게 느꼈던 감정의 정도를 표시해 보세요.)



\* 혹시 이전에도 이러한 감정을 경험하신 적이 있으신가요?

(YES / NO)

\* [YES일 경우] 그 때와 오늘을 비교했을 때 어떤 차이가 있었나요?

아래 괄호에 ○ 해보고 자유롭게 적어보세요

(감정의 정도 차이 / 생각의 차이 / 상황의 차이 / 신체적인 변화 / 기타)

지난 번 시험을 봤을 때는 '떨어지면 다시 보면 되지!'라는 생각에

이런 감정이 40정도밖에 들지 않았다.

그런데 오늘 시험을 보고 나오니 나옴엔 더 이상 가망이 없는 것 같고

내가 너무 못나 보이기만 해서 80정도로 불안하고 울적하다.

오늘은 가슴도 너무 두근거리 잠도 잘 오지 않는다.

\* 오늘도 열심히 달려온 내 마음에게 해주고 싶은 말을 적어봅시다.

아직 나오지 않은 결과를 예측하며 지레짐작 불안해하지 말자.

항상 노력하는 만큼 너에게도 언젠가 빛나는 순간이 올 거야!

★ 마음노트 양식은 마인드스파 홈페이지(www.mindspa.kr)에서

언제든지 다운받아 활용하실 수 있습니다.

나만의 마음노트를 마음껏 활용해보세요.

[마인드스파 접속(www.mindspa.kr) > 마음 봄 > 마음 봄 콘텐츠]

### 실천전략3. 마음, 들여다보다

내 마음 속 생각을 들여다봄으로 나에 대해 조금 더 알아가다

#### 활동 1. 내 마음 한 구석의 불편한 '생각'

다음은 우리 스스로를 힘들게 하는 생각의 대표적인 예시입니다. 이 생각들은 나도 모르게 내 마음 한 구석에 자리 잡고 있다가 불쑥 튀어나와 나를 불편하게 만들었을 수 있습니다.

나는 이러한 생각을 얼마나 가지고 있는지 체크해봅시다. 혹시, 이 외 나 스스로를 재찍질하는 생각이 있다면 '10번' 아래 빈칸에 작성하셔도 좋습니다.

1. 모든 사람에게 인정받지 못한다는 건 있어서서 안 돼. ( )
2. 모든 방면에서 유능하고 훌륭한 성과를 내지 못하면, 나는 절대로 주변 사람들에게 인정받지 못할 거야. ( )
3. 원하는 대로 일이 풀리지 않는 건 인생의 큰 실패야. ( )
4. 불행한 일은 내가 통제할 수 없기 때문에 일어나는 거야. ( )
5. 나와 다른 사람에게 문제가 생기면, 그건 나 때문일 거야. ( )
6. 내가 살아가는데 있어 어떤 고난이나 책임이 다가온다면, 부딪히기보다는 피하는 게 상책이야. ( )
7. 모든 문제에는 완벽한 해결책이 있어. 만약 그 해결책을 찾지 못한다면 큰일이 나고 말거야. ( )
8. 내 과거의 경험은 지금의 내 행동과 문제를 결정하고 절대 사라지지 않아. ( )
9. 나와 가까운 누군가가 슬퍼하고 있다면, 나도 함께 괴롭고 속상해해야 해. ( )

10. 나는 다른 사람에게 기대야 해. 나를 돌봐줄 이가 없다면, 나는 아무것도 하지 못 할 거야. ( )

11. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ( )

12. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ( )

결과: 0개 → 활동 2-2번을 작성해보세요.

1개 이상 → 활동 2-1번을 작성해보세요.

활동을 하면서 문득 떠오른 나의 '생각'이 불편한 생각인지 아닌지 조금 헷갈린다고요? 아래의 세 가지 질문을 통해 좀 더 고민해봅시다.

1. 이 생각은 나에게 도움이 되는 생각인가?
2. 이 생각이 현실적으로 가능한 것인가?
3. 이 생각을 언제든 유연하게 변화시킬 수 있는가?


세 질문 중 내가 가진 생각에 대해 '아니오'라고 응답한 것이 있다면 아마도 그 생각은 내가 가지고 있는 불편한 생각일지 모릅니다.

다음 활동을 통해 그러한 불편한 생각이 어떤 상황에서 떠오르는지 좀 더 들여다봅시다.


활동 2-1. 나에게 질문하기  
(활동1에서 체크한 항목이 1개 이상인 경우)

내가 체크한 생각은 주로 어떤 상황에서 나타나나요?  
가장 주요한 3가지 생각에 대해 작성해보세요.

1. 생각 :

 예) 모든 방면에서 유능하고 훌륭한 성과를 내지 못하면, 나는 절대 인정받지 못 할 거야.

상황 :

 예) 내가 맡은 업무를 잘 해내서 주변인에게 인정받고 싶은데, 그것이 내가 원하는 대로 잘 풀리지 않을 때 불안하고 스스로 좌절하게 됨.

2. 생각 :



상황 :




3. 생각 :




상황 :




그 생각에 따라 행동하면, 나에게 어떤 영향이 있나요?

 예) 더 조급하게 생각하게 되어 오히려 내 업무를 망쳐버리기도 함. 큰 실망감과 좌절감을 느끼게 됨.

혹시 이전에도 비슷한 생각을 했었지만,  
그에 따른 결과가 달랐던 적이 있지 않나요?  
(예. 누군가에게 사랑받고 인정받지 못해도 괜찮았던 적)  
그때는 언제인가요? 또 어떻게 달랐나요?


 예) 처음 하는 일이라 업무가 어려웠지만 포기하지 않고 해내자  
신입사원이 처리하기 어려운 일인데 근성있게 잘 했다며  
상사는 나를 격려해주었다.

그런 생각이 나를 불편하게 하는데도,  
지금까지 잘 지낼 수 있었던 나만의 방법은 무엇인가요?

 예) 쉽게 포기하지 않고 끝까지 노력하려는 태도.  
조금 실수하더라도 괜찮다고 스스로 토닥이려는 노력.

활동 2-2. 나에게 질문하기  
(활동1에서 체크한 항목이 0개인 경우)

나를 힘들게 하는 감정과 스트레스 등 각종 어려움 속에서도  
지금까지 잘 지낼 수 있었던 비결은 무엇인가요?


 예) 어떤 상황이든 '밀려야 본전! 일단 해보지 뭐'  
라고 생각하며 임한다.

### 활동 3. 불편한 '생각'에 이름붙이기


앞서 살펴본 '불편한 생각'에서 한걸음 물러나 찬찬히 들여다봅시다.  
내가 가지고 있는 그 불편한 '생각'에게 어떤 이름을 지어주고 싶나요?  
'수다쟁이'? '잔소리꾼'? '불평꾼'? '생각 A'? ...

활동 1에서 생각난 불편한 생각이 없더라도,  
먼 훗날 나를 불편하게 만드는 생각이 찾아왔을 때  
그 생각에게 붙여주고 싶은 이름을 만들어주세요.

1) 내 생각의 이름을 아래의 칸에 적어보세요.

 예) 잔소리꾼

2) 그는 어떤 모습을 하고 나에게 어떤 이야기를 건네고 있나요?

 예) 위풍당당하게 '무조건 네 생각대로 되어야해,  
안 그럼 큰일날거야.'라고 말한다.

내 생각에 이름을 지어보았다면, 그 생각이 떠오를 때마다  
이름을 부르며 한 발짝 물러나 말을 걸어보세요.

“안녕, 000. 또 왔구나.  
오늘은 어떤 이야기를 하러 왔니? 들어나 보자.”



### 실천전략4. 마음, 다독여보다

오늘도 열심히 살아가는 나를 다독이며, 응원의 한 마디를 건네다



#### 활동 1. 마법의 문장

나 스스로를 응원하기 위해 사용하는 나만의 문장이 있나요?

[예시]

- ♥ 내 일은 내가 결정해.
- ♥ 최고가 되지 않아도 괜찮아.
- ♥ 나 정도면 충분해!
- ♥ 날 믿어주는 사람이 참 많아.
- ♥ 나는 아직 소중한 기회가 많아.
- ♥ 나는 혼자가 아니야.
- ♥ 나는 이것을 해낼 수 있는 능력이 있어.
- ♥ 충분히 잘하고 있어.

아래의 빈칸에 스스로를 응원할 수 있는 나만의 문장을 적어보세요.  
잘 생각나지 않는다면, 예시 중 마음에 드는 문구를 선택하거나  
인터넷을 검색해 적어도 좋습니다.

### 네 발짝, “마음 봄을 향하여”

\_\_\_\_\_의 다짐

나 \_\_\_\_\_는 나의 '마음 봄'을 위하여  
다음과 같은 내용을 지킬 것을 다짐합니다.

하나, 나는 하루 중 잠시라도 명상과 이완훈련을 통해  
내 마음에 온전히 집중하는 시간을 가지겠습니다.

하나, 나는 나의 감정을 인정하고 살피봄으로써  
감정의 작은 변화에도 민감하게 반응하겠습니다.

하나, 나는 나의 내면의 생각에 귀 기울이며  
있는 그대로 바라보겠습니다.

하나, 나는 내가 세상에서 가장 소중한 사람임을 이해하고,  
나를 향한 응원과 격려를 아끼지 않겠습니다.

하나, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

하나, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

년 월 일

성명 : \_\_\_\_\_ (서명 또는 인)

※ 다짐 속 열은 글씨는 그 위에 직접 따라 작성해보세요.

※ 꼭 지금 당장 빈칸을 채우지 않아도 괜찮습니다.

언제든 나의 마음 봄을 위한 방법이 될 수 있다는 느낌이 들 때 하나씩 천천히 채워보세요.

