

읽고, 따라 쓰고,
나의 말로 남기는 시간

긍정문장 따라 쓰기

관계 속에서도 나를 잃지 않는 말

서로를 이해하려 애쓰는 동안,
나의 목소리도 놓치지 않도록.

여는 문장

서로를 이해하려는 마음만큼,
내 목소리도 잊지 않는 말.

마음이 바로 따라오지 않아도 됩니다. 어색한 문장은 조금 바꾸어 적어도
좋습니다.

이 책은 나를 설득하기보다, 오늘의 나와 대화하기 위해 만들어졌습니다.

프롤로그

관계 안에서도 내 목소리는 소중합니다.

답장을 기다리다가 휴대전화를 다시 켜는 밤이 있습니다. 어쩐지 나만 노력하는 것 같고, 잘 지내고 싶은 마음 때문에 정작 내 말은 뒤로 미룹니다.

사람과 가까이 지내는 것과 나를 지키는 일은 반드시 반대편에 있지 않습니다. 모르는 마음은 확인하고, 서운함은 천천히 듣고, 필요하다면 정중하게 거절할 수 있습니다.

이 책은 누군가를 설득하거나 모든 관계를 회복하게 하려는 책이 아닙니다. 하루에 한 문장씩, 관계 속에서도 내가 고를 수 있는 말과 작은 행동을 연습합니다.

사용 안내

읽고, 쓰고, 다시 고르기

01 읽기

오늘의 문장과 짧은 이야기를 천천히 읽습니다. 지금 내 마음에 어떻게 들리는지 살펴봅니다.

02 따라 쓰기

연한 글씨를 따라 쓴 뒤, 빈 줄에 한 번 더 적습니다. 글씨의 속도는 마음의 속도와 같지 않아도 됩니다.

03 나의 말로 바꾸기

낯선 표현은 덜어내고, 오늘의 내가 받아들일 수 있는 말로 다시 적어봅니다.

04 작은 행동 남기기

문장이 삶에 닿을 수 있도록 오늘 해볼 아주 작은 일을 한 가지 골라봅니다.

시작하기

펜을 들기 전에

좋은 대답을 찾으려고 애쓰지 않아도 됩니다. 지금의 내 말투를 잠깐 들여다봅니다.

01 요즘 나에게 가장 자주 하는 말은?

02 그 말을 듣는 내 마음은 어떤가요?

03 지금의 나에게 더 필요한 말은?

14 DAYS

관계 속에서 나에게 건네는 말들

순서대로 해도 좋고, 마음이 가는 날부터 펼쳐도 좋습니다.

01	기다림과 해석	07
02	침묵을 대하는 태도	09
03	비교와 존중	11
04	서운함 알아차리기	13
05	부탁 앞에서 멈추기	15
06	정중한 거절	17
07	도움과 요청	19
08	다름을 받아들이기	21
09	실수 뒤의 책임	23
10	거리와 안전	25
11	받은 마음 알아보기	27
12	정확한 대화	29
13	화해의 속도	31
14	관계 속의 나	33

DAY 01 / 기다림과 해석

답장이 오지 않은 밤

보낸 메시지 아래에 작은 표시만 남아 있습니다. 답장은 없고, 화면을 다시 켤 때마다 머릿속에서는 서로 다른 이야기가 시작됩니다.

혹시 내가 무슨 말을 잘못했을까. 바쁜 걸까. 마음이 멀어진 걸까. 아직 확인하지 못한 일인데도 생각은 자꾸 답을 만들어냅니다.

기다림이 어려운 마음은 그대로 두어도 됩니다. 다만 모르는 일에 결론을 내리기 전에, 잠시 내 저녁으로 돌아오는 선택은 할 수 있습니다.

그날의 장면 메모

기다리는 동안 내 마음이 만든 이야기는?

DAY 01 / 오늘의 문장

답장이 늦어지는 동안에도 내 하루는
계속된다.

01 연한 문장을 따라 써보세요.

답장이 늦어지는 동안에도 내 하루는 계속된다.

답장이 늦어지는 동안에도 내 하루는 계속된다.

02 문장을 가리고 다시 써보세요.

03 오늘 나에게 건넬 말

기다리는 나에게 어떤 말을 건네고 싶나요?

04 오늘 내가 해볼 작은 행동

답장을 확인하기 전에 하던 일을 5분만 이어가기

DAY 02 / 침묵을 대하는 태도

말이 비는 자리에서

식탁에 잠깐 조용한 시간이 찾아옵니다. 숟가락 소리만 들리면 괜히 내가 무슨 말이라도 해야 할 것 같습니다.

상대가 편안한지 계속 살피는 마음은 관계를 소중히 여기는 방식일 수 있습니다. 하지만 모든 순간의 분위기를 나 혼자 책임질 수는 없습니다.

대화에도 숨 고르는 시간이 필요합니다. 조용한 몇 초를 지나며 상대가 먼저 건네는 말을 기다려보아도 좋겠습니다.

그날의 장면 메모

침묵을 채우려 했던 순간이 있었나요?

DAY 02 / 오늘의 문장

나는 모든 침묵을 대신 채우지 않아도 된다.

01 연한 문장을 따라 써보세요.

나는 모든 침묵을 대신 채우지 않아도 된다.

나는 모든 침묵을 대신 채우지 않아도 된다.

02 문장을 가리고 다시 써보세요.

03 오늘 나에게 건넬 말

침묵 앞에서 나를 안심시키는 말은?

04 오늘 내가 해볼 작은 행동

잠간의 침묵 앞에서 곧바로 말을 보태지 않기

DAY 03 / 비교와 존중

서로 다른 자리에 선 사람들

오랜만에 만난 친구가 새로운 소식을 전합니다. 반가운 마음으로 축하하다가도 돌아오는 길에는 내 삶을 자꾸 비교하게 됩니다.

친구의 기쁨이 내 실패를 뜻하는 것은 아닙니다. 같은 시간을 살아도 우리는 서로 다른 책임과 바람을 품고 있습니다.

다른 사람의 좋은 일을 축하하면서 나에게 필요한 길을 다시 물을 수 있습니다. 두 마음이 반드시 싸워야 하는 것은 아닙니다.

그날의 장면 메모

남의 소식 앞에서 비교가 시작된 장면은?

DAY 03 / 오늘의 문장

친구의 기쁨도, 내 걸음도 소중하다.

01 연한 문장을 따라 써보세요.

친구의 기쁨도, 내 걸음도 소중하다.

친구의 기쁨도, 내 걸음도 소중하다.

02 문장을 가리고 다시 써보세요.

03 오늘 나에게 건넬 말

비교가 시작될 때 내게 필요한 말은?

04 오늘 내가 해볼 작은 행동

다른 사람의 기쁨 한 가지와 나의 소중한 일 한 가지 적기

DAY 04 / 서운함 알아차리기

농담으로 지나간 한마디

여럿이 웃던 자리에서 누군가 건넨 말 하나가 오래 남습니다. 그때는 같이 웃었는데 집에 돌아와서야 마음이 불편해집니다.

상대에게 악의가 없었을 수도 있습니다. 그렇다고 내가 느낀 서운함이 사라지는 것은 아닙니다. 의도와 경험은 다를 수 있으니까요.

누가 옳은지 먼저 가리지 않고 그 장면을 적어봅니다. 무엇을 들었고, 어디에서 마음이 멈췄는지. 말할지 말지는 그다음에 정해도 됩니다.

그날의 장면 메모

그때 실제로 어떤 말을 들었나요?

DAY 04 / 오늘의 문장

나는 서운한 마음을 못 본 척하지 않는다.

01 연한 문장을 따라 써보세요.

나는 서운한 마음을 못 본 척하지 않는다.

나는 서운한 마음을 못 본 척하지 않는다.

02 문장을 가리고 다시 써보세요.

03 오늘 나에게 건넬 말

서운했던 나를 어떻게 존중할까요?

04 오늘 내가 해볼 작은 행동

‘그때 그 말을 듣고 나는...’으로 한 문장 써보기

DAY 05 / 부탁 앞에서 멈추기

너라면 해줄 줄 알았어

주말에 잠깐 도와달라는 부탁이 옵니다. 일정표를 확인하기도 전에 ‘응, 괜찮아’라는 답이 손끝까지 올라옵니다.

부탁을 들어주고 싶은 마음은 진짜일 수 있습니다. 동시에 쉬고 싶은 마음도 진짜일 수 있습니다. 어느 한쪽을 지우지 않아도 됩니다.

‘확인하고 알려줄게.’ 그 한 문장은 시간을 벌기 위한 핑계가 아니라, 내 약속과 상대의 부탁을 함께 소중히 여기려는 태도일 수 있습니다.

그날의 장면 메모

바로 대답하려 했던 부탁은 무엇인가요?

DAY 05 / 오늘의 문장

나는 내 상황을 살핀 다음 대답할 수 있다.

01 연한 문장을 따라 써보세요.

나는 내 상황을 살핀 다음 대답할 수 있다.

나는 내 상황을 살핀 다음 대답할 수 있다.

02 문장을 가리고 다시 써보세요.

03 오늘 나에게 건넬 말

대답을 미뤄도 된다고 말해준다면?

04 오늘 내가 해볼 작은 행동

대답 전에 '일정을 보고 답할게요'라고 말해보기

DAY 06 / 정중한 거절

미안하지만, 이번에는

원하지 않는 약속을 또 잡고 나서야 마음이 무거워집니다. 거절하면 서운해할까 봐 길게 설명할 말을 찾기도 합니다.

상대의 기분을 살피는 일은 소중한 일입니다. 그렇지만 내가 할 수 없는 일까지 약속하는 것이 언제나 친절한 선택은 아닙니다.

‘이번에는 어려워.’ 짧고 분명한 말에 필요한 만큼의 이유만 덧붙여봅니다. 상대가 실망할 수 있다는 사실과 내 한계는 함께 존재할 수 있습니다.

그날의 장면 메모

거절하고 싶었지만 망설였던 순간은?

DAY 06 / 오늘의 문장

나는 거절하는 말에도 존중을 담을 수 있다.

01 연한 문장을 따라 써보세요.

나는 거절하는 말에도 존중을 담을 수 있다.

나는 거절하는 말에도 존중을 담을 수 있다.

02 문장을 가리고 다시 써보세요.

03 오늘 나에게 건넬 말

거절할 때 지키고 싶은 나의 한마디는?

04 오늘 내가 해볼 작은 행동

거절 문장을 한 줄 적고 소리 내어 읽어보기

DAY 07 / 도움과 요청

혼자 다 해내지 않아도

일이 쌓인 책상 앞에서 혼잣말이 나옵니다. ‘이 정도는 내가 해야지.’ 누군가 떠오르는데도 연락할 문장을 쓰지 못합니다.

도움을 청하면 약해 보일까 걱정됩니다. 그러나 부탁은 모든 책임을 넘기는 일이 아니라, 어디에 힘이 필요한지 분명히 말하는 일일 수 있습니다.

‘이 부분만 잠깐 함께 봐줄 수 있을까?’ 막연한 어려움을 작은 요청으로 바꾸면 나도 내가 필요한 것을 더 잘 알게 됩니다.

그날의 장면 메모

누군가의 도움이 필요했던 순간은?

DAY 07 / 오늘의 문장

나는 필요한 도움을 구체적으로 부탁할 수 있다.

01 연한 문장을 따라 써보세요.

나는 필요한 도움을 구체적으로 부탁할 수 있다.

나는 필요한 도움을 구체적으로 부탁할 수 있다.

02 문장을 가리고 다시 써보세요.

03 오늘 나에게 건넬 말

도움을 요청할 때 쓸 첫 문장은?

04 오늘 내가 해볼 작은 행동

도움이 필요한 부분과 요청할 시간을 한 줄로 적기

DAY 08 / 다름을 받아들이기

속도가 다른 두 사람

나는 미리 정하는 편이고, 상대는 그때 가서 고르는 편입니다. 작은 약속 하나에도 서로의 속도가 부딪칩니다.

나에게 익숙한 방식이 편안하다고 해서 모든 사람에게 같은 방식이 쉬운 것은 아닙니다. 그렇다고 내 필요를 말하지 못해야 하는 것도 아닙니다.

‘나는 미리 알면 마음이 놓여.’ 상대를 고치려는 말 대신 내 필요를 설명해봅니다. 서로 다른 방식을 알아가는 데서 대화가 시작될 수 있습니다.

그날의 장면 메모

속도가 달라 부딪혔던 장면은?

DAY 08 / 오늘의 문장

나는 서로 다른 속도 사이에서 내 필요를 말한다.

01 연한 문장을 따라 써보세요.

나는 서로 다른 속도 사이에서 내 필요를 말한다.

나는 서로 다른 속도 사이에서 내 필요를 말한다.

02 문장을 가리고 다시 써보세요.

03 오늘 나에게 건넬 말

다른 속도 앞에서 내 필요를 말한다면?

04 오늘 내가 해볼 작은 행동

‘너는 왜’ 대신 ‘나는 ...가 필요해’로 말해보기

DAY 09 / 실수 뒤의 책임

늦게 도착한 사과

늦게 도착한 약속 자리가 떠오릅니다. 미안하다고 말했지만, 상대의 표정이 계속 마음에 남습니다.

내가 한 일을 돌아보고 책임지는 것은 필요합니다. 그러나 하나의 잘못으로 나라는 사람 전체를 결론 낼 필요는 없습니다.

필요한 사과를 하고 다음에 바꿀 행동을 정합니다. 상대가 받아들일 시간은 상대의 몫입니다. 나는 내 몫의 책임부터 차근차근 해볼 수 있습니다.

그날의 장면 메모

사과를 하고도 마음에 남았던 일은?

DAY 09 / 오늘의 문장

나는 잘못을 인정하면서도 나를 포기하지 않는다.

01 연한 문장을 따라 써보세요.

나는 잘못을 인정하면서도 나를 포기하지 않는다.

나는 잘못을 인정하면서도 나를 포기하지 않는다.

02 문장을 가리고 다시 써보세요.

03 오늘 나에게 건넬 말

실수 뒤에 내게 건넬 한 문장은?

04 오늘 내가 해볼 작은 행동

사과 뒤에 바꿀 구체적 행동 하나 정하기

DAY 10 / 거리와 안전

가까워야만 좋은 관계일까

연락이 올 때마다 몸이 먼저 긴장되는 관계가 있습니다. 답장을 마치고도 한참 동안 마음이 가라앉지 않습니다.

오래 알고 지냈다는 이유만으로 언제나 가까워야 하는 것은 아닙니다. 내가 편안하게 지낼 수 있는 거리와 방식을 다시 생각할 수 있습니다.

잠시 답을 늦추거나 만남을 줄이는 선택도 가능합니다. 두려움이나 위협이 있는 관계라면 대화보다 안전과 필요한 도움을 먼저 살핍니다.

그날의 장면 메모

어떤 연락에서 몸이 먼저 긴장했나요?

DAY 10 / 오늘의 문장

나는 필요할 때 관계의 거리를 조절할 수 있다.

01 연한 문장을 따라 써보세요.

나는 필요할 때 관계의 거리를 조절할 수 있다.

나는 필요할 때 관계의 거리를 조절할 수 있다.

02 문장을 가리고 다시 써보세요.

03 오늘 나에게 건넬 말

거리를 두려는 나에게 필요한 말은?

04 오늘 내가 해볼 작은 행동

연락·만남에서 지키고 싶은 기준 한 가지 정하기

DAY 11 / 받은 마음 알아보기

작고 조용했던 친절

바쁜 아침 누군가 조용히 내 뒤통의 물컵을 놓아둡니다. 큰 일은 아니어서 고맙다는 말도 놓치기 쉽습니다.

관계를 돌아볼 때 서운했던 장면이 먼저 떠오르기도 합니다. 하지만 말없이 건네받았던 도움과 배려도 우리 사이에 남아 있습니다.

‘아까 고마웠어.’ 사소해 보이는 순간을 정확하게 말해봅니다. 멋진 표현보다 그때의 일을 기억하는 말이 더 오래 닿기도 합니다.

그날의 장면 메모

고마움을 미처 전하지 못한 작은 친절은?

DAY 11 / 오늘의 문장

작은 배려를 기억하고, 고마웠다고 말한다.

01 연한 문장을 따라 써보세요.

작은 배려를 기억하고, 고마웠다고 말한다.

작은 배려를 기억하고, 고마웠다고 말한다.

02 문장을 가리고 다시 써보세요.

03 오늘 나에게 건넬 말

그때 고마웠다고 정확히 말한다면?

04 오늘 내가 해볼 작은 행동

구체적인 장면을 붙여 고마움을 한마디 전하기

DAY 12 / 정확한 대화

항상 그렇다는 말 대신

대화가 어긋날 때 ‘넌 항상 그래’라는 말이 목까지 올라옵니다. 오래 쌓인 마음이 한 번에 쏟아지고 싶어집니다.

하지만 ‘항상’이라는 말 아래에는 보통 한두 장면이 놓여 있습니다. 약속이 바뀐 날, 혼자 결정해야 했던 순간처럼요.

‘어제 일정이 바뀌었을 때 나는 당황했어.’ 장면을 좁히면 상대를 단정하지 않고도 내 마음을 말할 수 있습니다.

그날의 장면 메모

“항상” 대신 떠올릴 수 있는 하루는?

DAY 12 / 오늘의 문장

나는 구체적인 장면으로 내 마음을 전한다.

01 연한 문장을 따라 써보세요.

나는 구체적인 장면으로 내 마음을 전한다.

나는 구체적인 장면으로 내 마음을 전한다.

02 문장을 가리고 다시 써보세요.

03 오늘 나에게 건넬 말

상대를 규정하지 않고 말하려면?

04 오늘 내가 해볼 작은 행동

‘어제 ...할 때 나는 ...했어’로 문장 하나 만들기

DAY 13 / 화해의 속도

마음이 아직 따라오지 않을 때

사과를 들은 뒤에도 마음이 바로 풀리지 않을 때가 있습니다. 상대는 이제 괜찮냐고 묻지만, 나는 무엇이라 답해야 할지 모르겠습니다.

사과를 받아들이는 일과 다시 예전처럼 가까워지는 일은 같지 않을 수 있습니다. 내게 시간이 필요한지, 무엇이 달라져야 하는지 살펴볼 수 있습니다.

‘이야기해줘서 고마워. 조금 생각할 시간이 필요해.’ 마음에 없는 괜찮음을 서둘러 약속하지 않아도 됩니다.

그날의 장면 메모

내 마음이 아직 따라오지 않았던 순간은?

DAY 13 / 오늘의 문장

화해를 서두르지 않고 내 속도를 존중한다.

01 연한 문장을 따라 써보세요.

화해를 서두르지 않고 내 속도를 존중한다.

화해를 서두르지 않고 내 속도를 존중한다.

02 문장을 가리고 다시 써보세요.

03 오늘 나에게 건넬 말

시간이 필요하다고 말한다면?

04 오늘 내가 해볼 작은 행동

지금 가능한 대답과 아직 어려운 대답을 구분해보기

DAY 14 / 관계 속의 나

나의 목소리로 남는 하루

사람들을 만나고 돌아온 저녁, 조용한 방에서 물 한 잔을 마십니다. 나눴던 말들이 천천히 떠오릅니다.

잘 듣고 싶었던 마음, 이해받고 싶었던 마음, 말하지 못한 필요가 그날의 대화 안에 함께 있었습니다. 모든 것을 잘했는지 판단하기보다 어떤 나로 있었는지 돌아봅니다.

관계는 혼자 만드는 것이 아닙니다. 그렇기에 내가 고를 수 있는 말과 행동을 더 귀하게 여겨보려 합니다. 나의 목소리도 그 안에 있어야 하니까요.

그날의 장면 메모

관계 안에서 내 목소리가 작아졌던 순간은?

DAY 14 / 오늘의 문장

나는 관계 안에서도 내 목소리를 소중히 여긴다.

01 연한 문장을 따라 써보세요.

나는 관계 안에서도 내 목소리를 소중히 여긴다.

나는 관계 안에서도 내 목소리를 소중히 여긴다.

02 문장을 가리고 다시 써보세요.

03 오늘 나에게 건넬 말

관계 속에서 끝까지 지키고 싶은 말은?

04 오늘 내가 해볼 작은 행동

나를 지키면서 건넬 수 있는 말 한 문장 적기

돌아보기

남은 것은 문장보다 나를 바라본 시간

모든 문장이 마음에 들지 않아도 됩니다. 하루 이틀 비어 있는 날이 있어도
괜찮습니다. 지금의 나와 가까워진 말을 한 번 돌아봅니다.

01 가장 오래 마음에 남은 문장은?

02 아직 내게 어색한 문장은?

03 그 사이에서 발견한 나의 선택은?

마지막 쓰기 / 1

나에게 건네는 한 문장

지금의 내가 받아들일 수 있는 크기로 한 문장을 골라봅니다. 남의 말을 빌려도 좋고,
오래 생각해 직접 만든 말이어도 좋습니다.

01 나에게 남기고 싶은 한 문장

02 언제 이 문장을 다시 읽고 싶나요?

마지막 쓰기 / 2

내 말로 다시 써보기

“나는 반드시”라는 말이 부담스럽다면 “나는 조금씩”으로 바꾸어도 됩니다. 나에게 맞는 말은 언제든지 새로 고를 수 있습니다.

01 그 말을 내 목소리로 바꾸어 적으면?

한 번에 다 쓰지 않아도 괜찮습니다.

EXTRA / 여백

필요할 때 다시 펼치는 페이지

오늘의 문장이나 새로 떠오른 말을 여기에 남겨보세요. 어떤 날에는 긴 말 대신 한 줄이면 충분할 수 있습니다.

오늘 나에게 필요한 말

에필로그

말이 먼저 닿지 않는 날에도

한 문장을 여러 번 쓴다고 마음이 갑자기 바뀌지는 않을 수 있습니다. 어떤 말은 오래 낫설고, 어떤 날에는 종이를 펼칠 힘조차 없을지도 모릅니다.

그러나 펜을 잠시 멈추고 나의 목소리를 들어본 시간은 남습니다. 다그치던 말과 필요한 말을 구별하고, 어느 쪽을 선택할지 생각해 본 시간 말입니다.

오늘 적은 말이 내일의 답일 필요는 없습니다. 내일의 나는 또 다른 문장을 고를 수 있습니다. 그 자유를 남겨두면 좋겠습니다.

NAL MIND TOOLS

읽고 지나가지 않고,
삶에 가져갈 수 있도록.

NAL · 날빛은 책을 덮은 뒤에도 일상 속에서 꺼내 쓸 수 있는 작은 마음도구를 만듭니다.

이 책을 모두 채우지 않아도 괜찮습니다. 필요한 날, 필요한 문장부터 다시 펼쳐보세요.

긍정문장 따라 쓰기 / 14일 · 14개의 문장

이 자료는 자기성찰과 개인 기록을 돕는 무료 마음도구입니다. 심리평가·진단·치료를 대신하지 않습니다.