

WORDS FOR THE NEXT STEP

조급함보다, 오늘 가능한 움직임을

긍정문장 따라 쓰기

03

작은 시작을
믿는 말

해야 한다는 말보다 오늘 가능한 한 걸음을 찾는 14일

OPENING LETTER

작은 시작을 믿는 말

누군가에게는 아무렇지 않은 일이 나에게는 오래 망설여지는 일이 있습니다. 메일을 보내는 일, 처음 한 줄을 적는 일, 오래 닫아둔 파일을 여는 일처럼요.

그런 날에는 “할 수 있어”라는 말도 멀게 들립니다. 해야 한다는 말이 이미 충분하기 때문입니다. 이 책은 그 말 옆에 하나를 더 놓아보려 합니다.

지금의 내가 할 수 있는 일은 무엇일까. 그리고 그것을 하지 않는 편이 더 나은 날이라면, 무엇을 지켜야 할까.

14개의 장면과 문장을 따라가며 작은 움직임을 기록합니다. 빈칸이 남더라도 괜찮습니다. 이 책의 목적은 매일 성공했다는 표시를 모으는 것이 아닙니다.

내가 고를 수 있는 한 걸음은, 내가 살아 있는 자리에서 시작됩니다.

PROLOGUE

문 앞에서 신발 끈을 묶는 동안

현관에 신발을 꺼내놓고도 쉽게 문을 열지 못하는 아침이 있습니다. 나가면 해야 할 일들이 기다리는 것을 알기 때문입니다.

나는 아직 준비가 되지 않았다는 이유를 찾습니다. 날씨를 확인하고, 가방을 다시 뒤집어보고, 어제 놓친 일을 떠올립니다. 그러는 사이 잠깐의 두려움은 하루 전체의 크기로 자랍니다.

그날 나를 움직이게 한 것은 대단한 결심이 아니었습니다. 신발 끈을 묶는 일이었습니다. 그다음에는 문고리를 잡는 일. 그리고 복도까지 나가는 일이었습니다.

이 책을 읽는 당신에게도 그런 순서가 있을 것입니다. 시작을 강요하지 않고, 지금의 조건에서 가능한 순서를 찾아봅니다.

어떤 날은 한 걸음보다 쉽이 먼저 필요합니다.

HOW TO

한 문장을 쓰는 네 가지 방법

01 읽기

먼저 그날의 장면을 읽고 내 삶의 어느 순간이 떠오르는지 살펴봅니다.

02 따라 쓰기

연하게 인쇄된 문장을 천천히 따라 씁니다. 마음에 닿지 않는 표현은 고쳐도 좋습니다.

03 내 말로 바꾸기

누구에게나 좋은 말보다 오늘 나에게 실제로 필요한 말을 한 줄 남깁니다.

04 작은 선택

성공을 증명할 행동 대신 지금의 시간·힘·상황에 맞는 시도 하나를 골라봅니다.

이 책은 자기성찰을 위한 도구이며, 어떤 결과나 정서적 변화를 약속하지 않습니다. 오늘 쓰기 어렵다면 건너뛰거나 쉬어도 됩니다.

CHECK-IN

지금 나의 시작 앞에는

정답을 찾기보다 지금 있는 자리를 간단하게 적어봅니다.

01 자꾸 뒤로 미루고 있는 일 한 가지는?

02 그 일을 떠올릴 때 내 몸과 마음은 어떠한가요?

03 지금 내가 실제로 가진 시간과 힘은 어느 정도인가요?

오늘의 상태를 정확히 아는 일이 시작의 한 부분입니다.

CONTENTS

14일의 작은 시작들

순서대로 쓰지 않아도 좋습니다. 오늘의 장면과 닿는 날을 펼쳐보세요.

01	첫 움직임	07	08	휴식의 자리	21
02	서툰 첫 시도	09	09	계획 줄이기	23
03	시간의 크기	11	10	질문과 도움	25
04	준비의 기준	13	11	방법 바꾸기	27
05	탐색과 선택	15	12	불확실성과 확인	29
06	어긋난 일정	17	13	중단 이후	31
07	실수 뒤의 시선	19	14	변화 알아보기	33

7쪽부터 매일 읽는 페이지와 따라 쓰기 페이지가 이어집니다.

DAY 01 / 살펴보기 / 문턱 앞에서

식탁 위에 꺼낸 봉투

며칠째 열지 않은 봉투가 식탁 한쪽에 놓여 있습니다. 할 일을 몰라서가 아닙니다. 봉투를 열면 이어질 일들이 먼저 떠오릅니다.

오늘은 안에 든 것을 다 끝내지 않아도 좋겠습니다. 봉투를 꺼내 이름을 확인하는 데서 멈춰도 됩니다. 작은 움직임은 아직 끝나지 않은 일이 있다는 사실과 함께 남습니다.

시작을 크게 만들수록 문턱은 높아집니다. 지금의 몸과 시간으로 가능한 첫 장면이 무엇인지 묻고, 그 한 가지를 골라봅니다.

한 줄 장면 메모

그 일을 떠올릴 때 가장 먼저 부담스러운 부분은?

작은 시도 / 오늘 가능하다면

미뤄둔 일을 꺼내 제목이나 첫 항목만 확인하기

DAY 01 / 오늘의 문장 / 첫 움직임

시작은 오늘 가능한 만큼이어도 된다.

01 천천히 따라 쓰기

시작은 오늘 가능한 만큼이어도 된다.

시작은 오늘 가능한 만큼이어도 된다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

내가 오늘 할 수 있는 가장 작은 시작은?

04 오늘 가능한 작은 선택

DAY 02 / 살펴보기 / 문턱 앞에서

제목만 남은 문서

빈 문서에 제목을 적고 한참 커서를 바라봅니다. 잘 쓰고 싶은 마음이 커질수록 첫 문장은 자꾸 뒤로 밀립니다.

처음부터 정확한 말을 쓰려다 보면 아직 내 생각이 어떻게 생겼는지도 보기 어렵습니다. 고치지 않을 문장이 아니라, 고칠 수 있는 첫 줄이 필요할 때가 있습니다.

오늘 쓴 문장이 어색해도 괜찮습니다. 무엇이 어색한지 알게 된 것도 한 걸음입니다. 다음 문장으로 이어갈 여백을 남겨둡니다.

한 줄 장면 메모

첫 시도 앞에서 내가 미리 걱정하는 평가는?

작은 시도 / 오늘 가능하다면

고치지 않고 첫 문장 두 줄을 써보기

DAY 02 / 오늘의 문장 / 서툰 첫 시도

서툰 첫 줄에도 다음 줄이 이어질 자리가 있다.

01 천천히 따라 쓰기

서툰 첫 줄에도 다음 줄이 이어질 자리가 있다.

서툰 첫 줄에도 다음 줄이 이어질 자리가 있다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

잘하려는 마음을 잠깐 내려두고 무엇을 적을까요?

04 오늘 가능한 작은 선택

DAY 03 / 살펴보기 / 문턱 앞에서

달력에 남은 열 분

달력은 촌촌하고, 하고 싶은 일은 그 사이에 들어갈 자리를 찾지 못합니다. 한 시간쯤 비어야 시작할 수 있을 것 같습니다.

하지만 시간을 내는 방식은 한 가지만 있는 것이 아닙니다. 열 분 동안 자료를 펼치거나 필요한 도구를 챙기는 것도 분명한 행동입니다.

열 분이 모든 것을 바꿔주지는 않습니다. 다만 내일 다시 돌아올 길 하나를 만들 수 있습니다. 오늘의 빈칸을 있는 그대로 살펴봅니다.

한 줄 장면 메모

내 달력에서 실제로 사용할 수 있는 짧은 시간은?

작은 시도 / 오늘 가능하다면

열 분을 정하고 시작한 곳을 표시해두기

DAY 03 / 오늘의 문장 / 시간의 크기

단 10분의 시도도 내 하루에 남는다.

01 천천히 따라 쓰기

단 10분의 시도도 내 하루에 남는다.

단 10분의 시도도 내 하루에 남는다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

그 시간에 끝내려 하지 않고 해볼 일은?

04 오늘 가능한 작은 선택

DAY 04 / 살펴보기 / 문턱 앞에서

정리된 책상, 움직이지 않는 손

책상은 깨끗해졌고 새 노트도 꺼냈습니다. 그런데 정작 하려던 일은 아직 시작하지 않았습니니다. 준비할 것이 하나씩 더 눈에 띄니다.

준비는 필요합니다. 다만 준비를 계속하는 동안 무엇이 실제로 필요한지 모른 채 시간을 보낼 때도 있습니다.

부족한 조건을 모른 척하자는 말이 아닙니다. 확인해야 할 준비와 해보면서 알 수 있는 일을 나누어 보는 것입니다.

한 줄 장면 메모

지금 꼭 필요한 준비와 나중에 해도 되는 것은?

작은 시도 / 오늘 가능하다면

준비 목록 한 가지를 멈추고 실제 작업 5분 해보기

DAY 04 / 오늘의 문장 / 준비의 기준

모든 준비가 끝나지 않아도 하나는 해볼 수 있다.

01 천천히 따라 쓰기

모든 준비가 끝나지 않아도 하나는 해볼 수 있다.

모든 준비가 끝나지 않아도 하나는 해볼 수 있다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

완벽하지 않아도 시험해볼 수 있는 한 부분은?

04 오늘 가능한 작은 선택

DAY 05 / 살펴보기 / 내 속도를 찾는 시간

열두 개의 검색창

검색창이 여러 개 열려 있습니다. 누군가는 이 방법이 좋다고 하고, 다른 사람은 정반대를 권합니다. 정보를 모을수록 마음이 더 조심스러워집니다.

잘못 고르고 싶지 않은 마음은 이해할 만합니다. 하지만 모든 선택의 결과를 미리 확인할 수는 없습니다. 작은 시도에서만 알게 되는 것도 있습니다.

위험이 크지 않은 일이라면 오늘은 하나를 시험해봅니다. 생각이 틀렸다는 것을 알아도 괜찮습니다. 확인한 사실이 다음 선택을 돕습니다.

한 줄 장면 메모

정보를 더 찾게 만드는 불안은 무엇인가요?

작은 시도 / 오늘 가능하다면

검색창 하나를 닫고 작은 실험 하나 실행하기

DAY 05 / 오늘의 문장 / 탐색과 선택

오늘은 더 아는 것보다 한 번 해보는 쪽을
고른다.

01 천천히 따라 쓰기

오늘은 더 아는 것보다 한 번 해보는 쪽을 고른다.

오늘은 더 아는 것보다 한 번 해보는 쪽을 고른다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

큰 위험 없이 시험해볼 수 있는 방법 한 가지는?

04 오늘 가능한 작은 선택

DAY 06 / 살펴보기 / 내 속도를 찾는 시간

지나간 알람 앞에서

늦게 일어난 아침, 알람 기록이 화면에 여러 개 남아 있습니다. 한 가지 계획이 틀어졌는데 마음은 벌써 하루 전체를 포기하자고 말합니다.

놓친 약속을 가볍게 넘길 필요는 없습니다. 다시 조정하거나 사과해야 할 일도 있을 수 있습니다. 그렇지만 오늘 남은 시간까지 사라진 것은 아닙니다.

지금 바꿀 수 있는 일정 하나를 표시해봅니다. 원래 계획을 복구하지 못해도, 오늘의 다음 선택은 아직 남아 있습니다.

한 줄 장면 메모

실제로 어긋난 일과 내가 덧붙인 평가는?

작은 시도 / 오늘 가능하다면

미린 일정 하나의 시간을 다시 정하거나 연락하기

DAY 06 / 오늘의 문장 / 어긋난 일정

어긋난 하루를 전부 실패라고 부르지 않는다.

01 천천히 따라 쓰기

어긋난 하루를 전부 실패라고 부르지 않는다.

어긋난 하루를 전부 실패라고 부르지 않는다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

남은 시간에 조정 가능한 한 가지는?

04 오늘 가능한 작은 선택

DAY 07 / 살펴보기 / 내 속도를 찾는 시간

지우개 자국이 남은 페이지

보낸 파일에서 작은 오류를 발견합니다. 이미 상대가 봤을지 몰라 얼굴이 뜨거워지고, ‘나는 왜 늘 이럴까’라는 말이 뒤따릅니다.

오류는 확인하고 고쳐야 합니다. 하지만 한 번의 실수에 나라는 사람 전체를 맡겨둘 필요는 없습니다. 필요한 것은 판결이 아니라 수정입니다.

무엇이 잘못됐는지 한 문장으로 적고, 바로잡을 방법을 정해봅니다. 마음에 남는 부끄러움과 실제로 해야 할 일을 구분합니다.

한 줄 장면 메모

고쳐야 할 행동과 나에 대한 평가를 나누면?

작은 시도 / 오늘 가능하다면

수정할 부분을 표시하고 가능한 조치 하나 취하기

DAY 07 / 오늘의 문장 / 실수 뒤의 시선

실수한 자리에서도 배울 것은 남아 있다.

01 천천히 따라 쓰기

실수한 자리에서도 배울 것은 남아 있다.

실수한 자리에서도 배울 것은 남아 있다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

그 실수에서 확인한 구체적인 사실 하나는?

04 오늘 가능한 작은 선택

DAY 08 / 살펴보기 / 내 속도를 찾는 시간

창가에 놓인 식은 차

커피를 마시려다 그대로 둔 잔이 식어 있습니다. 쉬려고 앉았는데 해야 할 목록이 떠올라 몸이 다시 일어납니다.

쉬는 일이 자꾸 미뤄질 때가 있습니다. 잠깐 멈추는 동안에도 마음은 일을 하고 있어, 쉰 것 같지 않은 날도 있습니다.

휴식을 성과의 보상으로만 두지 않아도 됩니다. 물 한 잔을 마시고 창밖을 보는 시간은 오늘을 버티기 위한 현실적인 선택일 수 있습니다.

한 줄 장면 메모

쉬고 싶을 때 내 안에서 들리는 말은?

작은 시도 / 오늘 가능하다면

화면을 내려놓고 5분 동안 자리에서 쉬기

DAY 08 / 오늘의 문장 / 휴식의 자리

쉬는 시간도 내가 지킬 약속이다.

01 천천히 따라 쓰기

쉬는 시간도 내가 지킬 약속이다.

쉬는 시간도 내가 지킬 약속이다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

지금 내 몸이 필요로 하는 쉬는 방식은?

04 오늘 가능한 작은 선택

DAY 09 / 살펴보기 / 다시 고르는 날

지워진 세 칸의 목록

메모장에 적어둔 일이 아홉 개입니다. 밤이 되어도 체크 표시는 두 개뿐입니다. 다 못한 목록이 그날의 나를 평가하는 표처럼 보입니다.

목록을 길게 쓴 날과 실제로 움직일 수 있는 날의 조건은 다릅니다. 오늘 내가 쓸 수 있는 시간과 힘을 다시 계산해도 됩니다.

덜 중요한 일을 지우는 것은 포기가 아니라 조정일 수 있습니다. 남겨둔 한 가지를 어떻게 시작할지 생각해봅니다.

한 줄 장면 메모

지금 목록에서 꼭 필요한 일은 무엇인가요?

작은 시도 / 오늘 가능하다면

할 일 목록에서 세 가지를 미루거나 덜어내기

DAY 09 / 오늘의 문장 / 계획 줄이기

오늘의 몫을 줄이는 것도 계획이다.

01 천천히 따라 쓰기

오늘의 몫을 줄이는 것도 계획이다.

오늘의 몫을 줄이는 것도 계획이다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

오늘 하지 않아도 되는 일 한 가지는?

04 오늘 가능한 작은 선택

DAY 10 / 살펴보기 / 다시 고르는 날

모른다고 말하는 오전

낫선 기능 앞에서 같은 버튼을 여러 번 눌러봅니다. 누군가 물어보면 금방 끝날지도 모르는데, ‘이것도 모르냐고 할까’ 하는 생각에 입이 떨어지지 않습니다.

모르는 것은 사실이고, 모른다는 평가가 내 능력 전체를 설명하지는 않습니다. 도움은 필요를 정확히 말할 때 더 쉽게 오갑니다.

어디에서 막혔는지 짧게 정리하고 한 사람에게 질문해봅니다. 대답을 받지 못하더라도 질문을 쓰는 동안 문제는 조금 선명해집니다.

한 줄 장면 메모

지금 막힌 곳을 한 문장으로 설명한다면?

작은 시도 / 오늘 가능하다면

막힌 화면이나 문장을 첨부해 질문 한 번 보내기

DAY 10 / 오늘의 문장 / 질문과 도움

나는 모르는 것을 묻고 도움을 구해도 된다.

01 천천히 따라 쓰기

나는 모르는 것을 묻고 도움을 구해도 된다.

나는 모르는 것을 묻고 도움을 구해도 된다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

누구에게 무엇을 구체적으로 물을까요?

04 오늘 가능한 작은 선택

DAY 11 / 살펴보기 / 다시 고르는 날

돌아가는 길의 표지판

익숙한 길이 공사 중이라 멈춥니다. 내비게이션은 다른 길을 권하지만, 평소 길이 가장 좋았다는 생각에 한동안 화면만 바라봅니다.

처음 세운 계획에도 이유가 있었습니다. 그런데 그 이유를 지키는 방법은 꼭 하나여야 할까요. 바뀐 조건 앞에서 새 경로를 고를 수 있습니다.

돌아가는 길이 더 걸릴 수도 있습니다. 그래도 목적지를 다시 확인하고 움직이는 선택은 가능합니다. 방향을 바꾼 나를 쉽게 변덕스럽다고 부르지 않습니다.

한 줄 장면 메모

처음 그 계획을 고른 중요한 이유는 무엇인가요?

작은 시도 / 오늘 가능하다면

방법 하나를 바꾸되 지키고 싶은 목적을 적어두기

DAY 11 / 오늘의 문장 / 방법 바꾸기

방법이 달라져도 내가 지키려는 이유는 남는다.

01 천천히 따라 쓰기

방법이 달라져도 내가 지키려는 이유는 남는다.

방법이 달라져도 내가 지키려는 이유는 남는다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

같은 이유를 지키는 다른 방법은?

04 오늘 가능한 작은 선택

DAY 12 / 살펴보기 / 다시 고르는 날

아직 표시되지 않은 길

새로운 일에 지원하려고 공고를 읽습니다. 괜찮을 것 같은 부분과 마음에 걸리는 부분이 번갈아 보입니다. 결정을 앞두면 모든 답이 필요해집니다.

불확실한 선택에서 무턱대고 뛰어들 필요는 없습니다. 중요한 위험과 조건을 살피는 일은 충분히 필요합니다. 다만 확인 가능한 것과 아무도 미리 알 수 없는 것을 나누어볼 수 있습니다.

오늘은 결정하지 않아도 됩니다. 대신 담당자에게 물을 질문 하나, 찾아볼 정보 하나를 적습니다. 모름 속에서도 확인은 시작됩니다.

한 줄 장면 메모

아직 모르는 것 중 실제로 확인할 수 있는 것은?

작은 시도 / 오늘 가능하다면

필요한 정보 한 가지를 문의하거나 출처에서 확인하기

DAY 12 / 오늘의 문장 / 불확실성과 확인

확신이 없어도 확인할 한 가지는 정할 수 있다.

01 천천히 따라 쓰기

확신이 없어도 확인할 한 가지는 정할 수 있다.

확신이 없어도 확인할 한 가지는 정할 수 있다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

결정 전에 꼭 확인하고 싶은 한 가지는?

04 오늘 가능한 작은 선택

DAY 13 / 살펴보기 / 다시 고르는 날

다시 연 파일의 마지막 줄

오래 담아두었던 파일을 엽니다. 마지막 저장 날짜가 생각보다 오래전입니다. 그 날짜를 보는 순간 다시 시작할 자격부터 따지고 싶어집니다.

중단했던 이유가 게으름 하나로 설명되지는 않을 수 있습니다. 상황이 달라졌는지, 여전히 하고 싶은지, 지금의 나에게 맞는 방식인지 먼저 묻습니다.

같은 목표를 이어가도 좋고 다른 길을 정해도 좋습니다. 다시 돌아온 자리에서 이전의 나를 꾸짖는 대신 지금의 조건을 적어봅니다.

한 줄 장면 메모

그때 멈춰야 했던 사정은 무엇이었나요?

작은 시도 / 오늘 가능하다면

오래된 파일을 열고 마지막 상태를 두 줄로 기록하기

DAY 13 / 오늘의 문장 / 중단 이후

중간에 멈췄어도 다시 고를 수 있다.

01 천천히 따라 쓰기

중간에 멈췄어도 다시 고를 수 있다.

중간에 멈췄어도 다시 고를 수 있다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

지금은 이어갈까요, 바꿀까요, 내려놓을까요?

04 오늘 가능한 작은 선택

DAY 14 / 살펴보기 / 내 삶에 남기는 말

표시가 남은 달력

지난 날짜에 작게 적힌 메모들이 보입니다. 하루는 두 줄을 쓰고, 어떤 날은 빈칸으로 남아 있습니다. 완성된 일만 세면 아무것도 달라지지 않은 듯합니다.

하지만 시작하기 전의 마음과 지금의 마음은 같지 않을 수 있습니다. 질문을 한 번 했고, 무리한 계획을 줄였고, 쉬어야 하는 날에는 잠시 멈췄습니다.

변화를 크게 증명하지 않아도 됩니다. 앞으로 이어갈 작은 방식 하나를 남깁니다. 비어 있는 날짜까지 포함해 이것이 내가 지나온 시간입니다.

한 줄 장면 메모

지난 14일 중 다시 보고 싶은 하루는?

작은 시도 / 오늘 가능하다면

앞으로도 반복하고 싶은 작은 방식 한 가지 적기

DAY 14 / 오늘의 문장 / 변화 알아보기

나는 해낸 일뿐 아니라 다시 선택한 순간도
기억한다.

01 천천히 따라 쓰기

나는 해낸 일뿐 아니라 다시 선택한 순간도 기억한다.

나는 해낸 일뿐 아니라 다시 선택한 순간도 기억한다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

결과와 상관없이 지키고 싶은 선택 하나는?

04 오늘 가능한 작은 선택

REVIEW

다시 읽고 싶은 하루

모든 날을 채우지 않아도 괜찮습니다. 쓰면서 무엇이 쉬웠고, 무엇이 어려웠는지 내 말로 돌아봅니다.

01 다시 펼치고 싶은 하루와 그 이유

02 지금 내게 가장 자연스러운 문장

03 아직 어렵게 느껴지는 말과 그 까닭

오늘의 말이 내일의 명령이 될 필요는 없습니다.

MY SENTENCE

내가 계속 건네고 싶은 한 문장

남의 마음을 움직이는 말이나 대단해 보이는 결심보다, 지금 내 삶에 실제로 도움이 되는 말을 적어봅니다. 쓰다가 바꾸어도 좋습니다.

01 내 말로 남길 문장

02 이 말을 필요로 하는 실제 장면

NEXT 7 DAYS

다음 일주일, 내 방식으로

해야 하는 횟수 대신, 해보고 싶은 방식 하나를 정합니다.

내가 반복해보고 싶은 작은 행동

7일 동안 하루 한 칸씩 기록해보세요. 쉬어간 날은 비워두어도 좋습니다.

01

02

03

04

05

06

07

마지막 날, 계속할지 바꿀지 결정하는 기준은?

BLANK PAGE

아직 쓰지 않은 다음 이야기

이곳에는 내가 고른 행동을 적어도 좋고, 아무 말 없이 비워두어도 좋습니다. 여백도 책의 일부입니다.

EPILOGUE

끝까지 하지 않은 일들도

어떤 문장은 곧바로 적혔고, 어떤 문장은 여러 번 고쳐 쓰게 되었을 것입니다. 미처 펼치지 않은 페이지도 있을 수 있습니다.

책을 끝냈다고 내일 갑자기 부지런한 사람이 되는 것은 아닙니다. 다만 자신을 몰아붙이는 말 대신 조금 더 정확한 말을 고르는 연습은 남을 수 있습니다.

무언가를 시작하지 못했다면 그 이유를 궁금해해도 됩니다. 필요한 도움은 무엇인지, 무엇을 줄여야 하는지, 언제 쉬어야 하는지 묻는 것도 다음 한 걸음입니다.

그래서 마지막에 남길 말은 거창하지 않습니다. 내가 다음에 다시 선택할 수 있도록, 오늘을 있는 그대로 기억해봅니다.

오늘만큼의 내가 선택한 것을 기억합니다.

NAL MIND TOOLS / VOL. 03

크게 바꾸지 않아도, 다시 살펴볼 수 있도록.

01 긍정문장 따라 쓰기 / 내게 건네는 14개의 문장

02 관계 속에서도 나를 잃지 않는 말 / 관계

03 작은 시작을 믿는 말 / 선택과 실행

날빛은 읽고 지나가는 문장보다 일상의 장면에서 가져가 다시 쓸 수 있는 문장을 만듭니다.

무료 개인용 워크북입니다. 개인 열람·인쇄는 가능하지만 파일의 재판매·재업로드·무단 재배포는 허용하지 않습니다. 전문적인 진단이나 치료를 대신하지 않습니다.

긍정문장 시리즈 03 · 무료 마음도구 전체 06