

WORDS FOR A QUIETER DAY

오늘의 나에게 필요한 쉼을 묻는 시간

# 긍정문장 따라 쓰기

---

04

지친 날에도  
나를 돌보는 말

몸과 마음의 신호를 지나치지 않고 나에게 맞는 쉼을 찾는 14일

## OPENING LETTER

# 지친 날에도 나를 돌보는 말

---

집으로 돌아온 뒤에도 마음이 퇴근하지 못하는 날이 있습니다. 이미 충분히 움직였는데 해야 할 일이 남았다는 이유로 다시 화면을 엽니다.

그럴 때 “괜찮아질 거야”라는 말은 때로 멀게 들립니다. 필요한 것은 빨리 회복하라는 독려보다 지금 무엇이 힘든지 묻는 짧은 시간일지 모릅니다.

이 책은 더 긍정적인 사람이 되라고 요구하지 않습니다. 몸과 마음이 보내는 신호를 지나치지 않고, 내 상황에 맞는 힘과 도움을 고를 수 있도록 문장을 건넵니다.

14일을 연속으로 써야 하는 책도 아닙니다. 아무 말이 떠오르지 않는 날에는 페이지를 덮어두어도 됩니다. 오늘의 상태를 존중하는 일이 먼저입니다.

---

나를 돌보는 일에, 정해진 속도는 없습니다.

## PROLOGUE

# 불 꺼진 부엌의 작은 불빛

---

밤늦게 부엌에 물을 마시러 나왔습니다. 냉장고 불빛만 켜진 공간에서 컵을 들고 잠깐 멈춰섰습니다. 하루 종일 바빴다는 사실이 그제야 느껴졌습니다.

나는 피곤하다는 말을 뒤로 미루는 데 익숙했습니다. 조금만 더 하면 된다고 생각하며 나를 움직였습니다. 그런데 하루의 끝에서조차 쉴 자리를 찾지 못했습니다.

물 한 잔을 마시고 컵을 내려놓는 시간이 큰 변화를 만들지는 않았습니다. 그래도 그날 처음으로 나에게 물었습니다. “지금 무엇이 필요하지?”

이 책도 그 물음에서 시작합니다. 더 잘 쉬는 법을 가르치기보다, 내 삶의 구체적인 장면에서 다시 나를 만나는 시간을 마련합니다.

아주 작은 돌봄은 지금 있는 자리에서도 시작됩니다.

## HOW TO

# 한 문장을 쓰는 네 가지 방법

---

## 01 읽기

그날의 짧은 장면을 읽고 내가 지나온 어떤 순간이 떠오르는지 살펴봅니다.

## 02 따라 쓰기

연하게 인쇄된 문장을 따라 씁니다. 오늘의 나와 맞지 않으면 고쳐 써도 좋습니다.

## 03 내 말로 바꾸기

좋아 보이는 말보다 오늘 나에게 실제로 필요한 말을 한 줄로 남깁니다.

## 04 작은 돌봄

시간과 상황을 고려해 할 수 있는 작은 돌봄 하나를 고르거나 잠시 쉬어갑니다.

자기성찰을 돕는 무료 자료이며 건강 상태를 판단하거나 치료를 대신하지 않습니다. 힘든 상태가 오래 이어진다면 믿을 만한 사람이나 전문가의 도움을 받아도 됩니다.

CHECK-IN

# 지금의 나에게 필요한 것은

---

좋고 나쁨을 판단하기보다 지금의 상태를 적어봅니다.

01 최근 내가 가장 피곤했던 장면은?

---

---

02 그때 몸과 마음은 어떤 신호를 보냈나요?

---

---

03 지금 내게 실제로 가능한 돌봄은 무엇인가요?

---

---

오늘의 상태를 아는 일부러 시작합니다.

CONTENTS

# 14일의 자기돌봄 문장

순서대로 쓰지 않아도 됩니다. 지금 마음이 머무는 장면을 펼쳐보세요.

|    |         |    |    |          |    |
|----|---------|----|----|----------|----|
| 01 | 몸의 신호   | 07 | 08 | 도움 나누기   | 21 |
| 02 | 상태 말하기  | 09 | 09 | 시간의 경계   | 23 |
| 03 | 비교의 기준  | 11 | 10 | 나에게 맞는 씬 | 25 |
| 04 | 남은 일과 씬 | 13 | 11 | 미뤄둘 걱정   | 27 |
| 05 | 씬의 평가   | 15 | 12 | 회복의 속도   | 29 |
| 06 | 쌓인 감정   | 17 | 13 | 작은 반복    | 31 |
| 07 | 기본적인 돌봄 | 19 | 14 | 내일의 나    | 33 |

7쪽부터 하루의 이야기와 따라 쓰기 페이지가 이어집니다.

## DAY 01 / 살펴보기 / 알아차림

## 현관에 벗어 둔 신발

집에 돌아와 현관에 신발을 벗어 두었습니다. 가방도 내려놓기 전에 휴대전화부터 확인했습니다. 오늘 끝내지 못한 일이 화면에 몇 줄 더 남아 있었습니다.

잠깐 앉아 있으려는데 종아리가 묵직했습니다. 그제야 아침부터 물 한 잔 마실 틈 없이 움직였다는 생각이 들었습니다. 몸은 이미 몇 번이나 신호를 보냈을지 모릅니다.

그날 해야 할 일이 모두 사라진 것은 아닙니다. 다만 남은 목록을 보기 전에 내 상태를 한 번 확인해봅니다. 피곤하다는 사실을 알아차리는 것부터 돌봄이 시작될 수 있습니다.

### 한 줄 장면 메모

오늘 내 몸이 먼저 알려준 신호는 무엇이었나요?

### 오늘의 돌봄 / 가능하다면

어깨나 다리의 느낌을 잠깐 살펴보기.

DAY 01 / 오늘의 문장 / 몸의 신호

나는 몸이 보내는 피로의 신호에 귀 기울인다.

01 천천히 따라 쓰기

나는 몸이 보내는 피로의 신호에 귀 기울인다.

나는 몸이 보내는 피로의 신호에 귀 기울인다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

지금 내 몸에 해주고 싶은 말은?

04 오늘 가능한 작은 돌봄

## DAY 02 / 살펴보기 / 알아차림

## 괜찮냐는 물음 앞에서

저녁을 먹다가 누군가 괜찮냐고 물었습니다. 나는 습관처럼 고개를 끄덕였습니다. 사실 괜찮지 않은 것은 아니었지만, 괜찮다고 대답하기에도 조금 지친 날이었습니다.

자세히 설명할 힘이 없어서 그 말을 골랐습니다. 상대를 걱정시키고 싶지 않은 마음도 있었습니다. 그런데 대답을 마친 뒤 나조차 내 피로를 모르는 착하는 기분이 남았습니다.

다음에는 길게 말하지 않아도 좋겠습니다. “오늘은 조금 피곤해”라고만 해도 충분할 수 있습니다. 내 상태를 말하는 일은 누군가에게 짐을 넘기는 것과 같지 않습니다.

### 한 줄 장면 메모

나는 오늘 누구 앞에서 괜찮다고 말했나요?

### 오늘의 돌봄 / 가능하다면

믿을 만한 사람에게 상태를 한 문장 전하기.

DAY 02 / 오늘의 문장 / 상태 말하기

오늘의 상태를 솔직하게 말해도 된다.

01 천천히 따라 쓰기

오늘의 상태를 솔직하게 말해도 된다.

오늘의 상태를 솔직하게 말해도 된다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

내 상태를 짧게 표현한다면?

04 오늘 가능한 작은 돌봄

## DAY 03 / 살펴보기 / 알아차림

## 화면 속 주말의 속도

주말 오후, 잠깐 쉬려고 누웠다가 다른 사람의 사진을 보았습니다. 누군가는 아침부터 산을 올랐고, 또 누군가는 새로 배운 요리를 올렸습니다. 내 하루는 아직 조용했습니다.

가만히 쉬고 있었을 뿐인데 뒤쳐진 기분이 들었습니다. 몸에 맞는 쉼을 찾기보다 쉬는 시간을 잘 보내고 있는지 평가하기 시작했습니다. 화면 안에는 그들의 피로가 보이지 않았습니다.

사진 속 하루는 그 사람이 보여준 한 장면입니다. 나의 주말에도 나만의 흐름이 있습니다. 다른 사람의 일정과 나란히 놓기보다 오늘 내가 지나온 시간을 조용히 떠올려봅니다.

### 한 줄 장면 메모

누군가와 비교하며 놓친 내 필요는 무엇인가요?

### 오늘의 들봄 / 가능하다면

비교하던 화면에서 벗어나 나의 오늘을 한 줄 적기.

DAY 03 / 오늘의 문장 / 비교의 기준

나는 내 하루의 고유한 리듬을 존중한다.

01 천천히 따라 쓰기

나는 내 하루의 고유한 리듬을 존중한다.

나는 내 하루의 고유한 리듬을 존중한다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

다른 사람의 하루를 잠시 잊고 나에게 건넬 말은?

04 오늘 가능한 작은 돌봄

## DAY 04 / 살펴보기 / 알아차림

## 지워지지 않은 두 칸

해야 할 일 목록에 두 칸이 남아 있었습니다. 책상을 떠나려다가 다시 돌아왔습니다. 쉬는 동안에도 그 두 칸이 머릿속에서 작은 경고등처럼 켜져 있었습니다.

일이 끝나야 마음 놓고 쉴 수 있다고 생각했습니다. 그런데 하나를 지우면 또 다른 일이 들어왔습니다. 쉬는 시간을 일의 맨 끝에만 두니 그 시간은 좀처럼 오지 않았습니다.

목록에 남겨둔 일을 하나 정도도 괜찮습니다. 쉬는 동안 내일의 일을 해결할 필요는 없습니다. 오늘의 쉼은 일을 다 해냈다는 보상이 아니라 지금 필요한 시간일 수 있습니다.

### 한 줄 장면 메모

아직 남은 일 중 내일로 미뤄도 될 것은?

### 오늘의 돌봄 / 가능하다면

남은 일 한 가지에 내일 할 시간을 적기.

DAY 04 / 오늘의 문장 / 남은 일과 쉽

남은 일이 있어도 잠시 쉴 자리는 있다.

01 천천히 따라 쓰기

남은 일이 있어도 잠시 쉴 자리는 있다.

남은 일이 있어도 잠시 쉴 자리는 있다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

쉬어도 된다는 말을 바꾸어 쓴다면?

04 오늘 가능한 작은 돌봄

## DAY 05 / 살펴보기 / 허락하기

## 두 시에 열린 커튼

휴일 오후 두 시가 되어서야 커튼을 열었습니다. 잠을 더 잔 것도, 무언가 특별한 일을 한 것도 아니었습니다. 시간을 보자마자 오늘을 허비했다는 생각이 들었습니다.

쉬기로 정해둔 날에도 나는 얼마나 알차게 쉬었는지 계산하곤 합니다. 읽은 책과 걸은 거리, 정리한 서류를 세었습니다. 심지어 숫자로 적고 나니 마음이 더 분주했습니다.

별다른 성과가 없는 하루가 곧 실패한 하루는 아닙니다. 오늘은 “무엇을 했나”라는 질문 대신 “어떤 시간이 필요했나”를 적어봅니다. 그 대답이 비어 있어도 괜찮습니다.

### 한 줄 장면 메모

오늘 쉬는 시간을 어떻게 평가하고 있었나요?

### 오늘의 돌봄 / 가능하다면

쉬는 시간에 해야 할 목록을 붙이지 않기.

DAY 05 / 오늘의 문장 / 섬의 평가

쉬는 시간을 성과로 증명하지 않아도 된다.

01 천천히 따라 쓰기

쉬는 시간을 성과로 증명하지 않아도 된다.

쉬는 시간을 성과로 증명하지 않아도 된다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

성과 없이도 허락할 수는?

04 오늘 가능한 작은 돌봄

## DAY 06 / 살펴보기 / 허락하기

## 싱크대에 남은 물소리

설거지 중 컵 하나가 미끄러졌습니다. 깨지지는 않았는데 이상하게 화가 났습니다. 작은 소리에 너무 예민하게 반응한 것 같아 스스로에게 또 짜증이 났습니다.

그날은 점심도 늦었고, 기다리던 답도 오지 않았고, 한 번도 혼자 있지 못했습니다. 컵 때문에 화가 났다고 생각했지만 어쩌면 여러 시간이 조금씩 쌓인 뒤였을 것입니다.

짜증을 정당화하거나 누군가에게 쏟아낼 필요는 없습니다. 그렇다고 그 감정만 보고 나를 나쁜 사람으로 판단하지 않아도 됩니다. 무엇이 쌓였는지 먼저 살펴봅니다.

### 한 줄 장면 메모

짜증보다 먼저 내 하루에 쌓인 일은?

### 오늘의 돌봄 / 가능하다면

반응하기 전 쌓인 피로 한 가지 적기.

DAY 06 / 오늘의 문장 / 쌓인 감정

내 짜증을 타타하기 전에 쌓인 것을 살핀다.

01 천천히 따라 쓰기

내 짜증을 타타하기 전에 쌓인 것을 살핀다.

내 짜증을 타타하기 전에 쌓인 것을 살핀다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

오늘의 나에게 어떤 질문이 필요할까요?

04 오늘 가능한 작은 돌봄

## DAY 07 / 살펴보기 / 허락하기

## 전자레인지 앞의 점심

점심시간을 놓치고 오후 늦게 밥을 데웠습니다. 식탁에 앉으면서도 한 손으로는 이메일을 확인했습니다. 밥이 식는 동안 답장 한 통을 더 보낼까 망설였습니다.

내가 나를 돌본다고 하면 어쩐지 큰 계획이 떠오릅니다. 운동을 시작하거나 멀리 여행을 떠나는 일 같은 것들입니다. 그 사이 밥을 먹고 물을 마시는 시간은 뒤로 밀렸습니다.

거창한 계획이 없는 날에도 한 끼는 내 앞에 있습니다. 지금 할 수 있다면 화면을 잠깐 뒤집어두고 천천히 먹어봅니다. 돌봄은 대단한 선언보다 가까운 곳에 있을 수 있습니다.

### 한 줄 장면 메모

바쁘다는 이유로 미룬 기본적인 필요는?

### 오늘의 돌봄 / 가능하다면

한 끼 동안 화면을 멀리 두어보기.

DAY 07 / 오늘의 문장 / 기본적인 돌봄

나를 돌보는 일은 한 끼에서 시작될 수 있다.

01 천천히 따라 쓰기

나를 돌보는 일은 한 끼에서 시작될 수 있다.

나를 돌보는 일은 한 끼에서 시작될 수 있다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

내게 가장 가까운 돌봄 하나는?

04 오늘 가능한 작은 돌봄

## DAY 08 / 살펴보기 / 허락하기

## 생수 두 병과 계단

장을 보고 돌아오는 길에 생수 두 병을 들었습니다. 계단 앞에서 잠깐 멈췄습니다. 무게가  
버거웠지만 누군가에게 부탁하기에는 별일 아닌 것 같았습니다.

나는 부탁하는 데 필요한 말보다 참는 데 익숙했습니다. 괜찮다며 몇 번이나 손잡이를 고쳐  
잡았습니다. 하지만 혼자 들 수 있다는 사실이 꼭 혼자 들어야 한다는 뜻은 아닙니다.

누군가 도울 수 있는지 물어보고, 어렵다면 다른 방법을 찾을 수 있습니다. 도움을 받는 일은  
내 힘이 부족하다는 증거가 아닙니다. 지금의 무게를 정확히 아는 선택입니다.

### 한 줄 장면 메모

나는 어떤 일을 혼자 들어야 한다고 여겼나요?

### 오늘의 돌봄 / 가능하다면

작은 부탁 하나를 구체적으로 말해보기.

DAY 08 / 오늘의 문장 / 도움 나누기

버거운 짐 앞에서는 도움을 청해도 된다.

01 천천히 따라 쓰기

버거운 짐 앞에서는 도움을 청해도 된다.

버거운 짐 앞에서는 도움을 청해도 된다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

내가 부탁해도 괜찮을 일은?

04 오늘 가능한 작은 돌봄

## DAY 09 / 살펴보기 / 돌보기

## 밤 아홉 시의 알림

밤 아홉 시, 업무 알림이 울렸습니다. 화면에는 급한 표시가 없었습니다. 그래도 손가락은 답장 칸부터 열었습니다. 답을 보내야 오늘을 끝낼 수 있을 것 같았습니다.

늘 빠르게 응답하는 사람이 되고 싶었습니다. 그러다 보니 집에 돌아온 뒤에도 마음은 일을 하는 곳에 남아 있었습니다. 내일 답해도 되는 일까지 지금의 몫이 되었습니다.

정말 급한 일인지 확인한 다음, 내일 답하기로 정할 수 있습니다. 관계와 책임을 소홀히 하자는 말이 아닙니다. 내가 쓸 시간에도 경계가 필요하다는 뜻입니다.

### 한 줄 장면 메모

오늘 저녁까지 따라온 일은 무엇인가요?

### 오늘의 돌봄 / 가능하다면

내일 답해도 될 메시지를 하나 구분하기.

DAY 09 / 오늘의 문장 / 시간의 경계

지금 답하지 않는 것도 내 시간을 지키는  
일이다.

01 천천히 따라 쓰기

지금 답하지 않는 것도 내 시간을 지키는 일이다.

지금 답하지 않는 것도 내 시간을 지키는 일이다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

내 시간을 지키는 한 문장은?

04 오늘 가능한 작은 돌봄

## DAY 10 / 살펴보기 / 돌보기

## 운동화와 접어 둔 담요

운동화를 꺼냈다가 다시 담요를 펼쳤습니다. 걸으면 기분이 나아질 것 같기도 했고, 그냥 앉아 있고 싶기도 했습니다. 그중 어느 쪽이 더 좋은 사람의 선택인지 생각했습니다.

몸을 움직여야 쉬는 것 같다는 말을 들은 날에는 가만히 있는 시간이 불편했습니다. 반대로 바깥에 나갔다가 피곤해지면 왜 쉬지 않았느냐고 나를 책망했습니다.

걷는 일이 도움이 되는 날도, 조용히 있는 편이 나은 날도 있습니다. 오늘의 상태를 살피고 그때 필요한 방법을 고릅니다. 쉬에는 모든 사람에게 같은 정답이 없습니다.

### 한 줄 장면 메모

지금 내 몸이 편안해지는 쉬의 방식은 무엇인가요?

### 오늘의 돌봄 / 가능하다면

몸을 움직이거나 앉아 쉬는 방법 중 하나를 잠깐 해보기.

DAY 10 / 오늘의 문장 / 나에게 맞는 쉽

오늘 내 몸에 맞는 쉽을 직접 골라본다.

01 천천히 따라 쓰기

오늘 내 몸에 맞는 쉽을 직접 골라본다.

오늘 내 몸에 맞는 쉽을 직접 골라본다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

오늘 내 몸에 맞는 쉽을 고른다면?

04 오늘 가능한 작은 돌봄

## DAY 11 / 살펴보기 / 돌보기

## 불 꺼진 방의 목록

불을 끄고 누우면 낮에 생각하지 못한 일들이 떠올랐습니다. 회의에서 못 한 말, 내일 확인할 일정, 아직 결정하지 않은 문제들이 한꺼번에 줄을 섰습니다.

생각을 정리하려고 애쓸수록 새로운 질문이 나왔습니다. 당장 답을 찾지 못하면 내일도 불안할 것 같았습니다. 하지만 밤의 피로 속에서 모든 결정을 내릴 필요는 없습니다.

내일 다시 불 일을 종이에 한 줄 적어두고 오늘은 판단을 미룰 수 있습니다. 불안을 없애야 한다는 숙제가 하나 더 생기지 않도록요. 생각이 남아 있어도 쉬는 시간을 마련합니다.

### 한 줄 장면 메모

지금 해결하지 않아도 되는 걱정 하나는?

### 오늘의 돌봄 / 가능하다면

내일 확인할 일 한 가지만 메모하기.

DAY 11 / 오늘의 문장 / 미뤄둘 걱정

오늘 풀지 못한 걱정은 내일까지 두어도 된다.

01 천천히 따라 쓰기

오늘 풀지 못한 걱정은 내일까지 두어도 된다.

오늘 풀지 못한 걱정은 내일까지 두어도 된다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

내일로 보내고 싶은 생각은?

04 오늘 가능한 작은 돌봄

DAY 12 / 살펴보기 / 이어가기

## 휴일 다음의 월요일

하루를 쉬고 돌아온 월요일, 몸이 기대만큼 가볍지 않았습니다. 주말에 충분히 쉬었는데 왜 이렇게 피곤한지 의아했습니다. 쉬는 시간을 잘못 보낸 것 같습니다.

피로는 하루를 쉬었다고 반드시 같은 속도로 줄어들지 않습니다. 지난 며칠의 리듬과 지금의 사정이 모두 다르기 때문일 것입니다. 내 몸의 속도가 느리다고 더 몰아붙이고 싶지는 않았습니다.

회복을 정해진 날짜까지 끝내야 할 일로 두지 않겠습니다. 오래 지속되는 피로나 생활에 영향을 주는 어려움이 있다면 적절한 도움을 구할 수도 있습니다. 오늘은 상태를 있는 그대로 확인합니다.

### 한 줄 장면 메모

내가 정해놓은 회복의 기한이 있었나요?

### 오늘의 돌봄 / 가능하다면

오늘의 상태를 평가 없이 한 줄 적어보기.

DAY 12 / 오늘의 문장 / 회복의 속도

하루 쉬었다고 바로 가벼워지지 않아도  
괜찮다.

01 천천히 따라 쓰기

하루 쉬었다고 바로 가벼워지지 않아도 괜찮다.

하루 쉬었다고 바로 가벼워지지 않아도 괜찮다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

회복의 속도를 다르게 말한다면?

04 오늘 가능한 작은 돌봄

## DAY 13 / 살펴보기 / 이어가기

## 창가에 둔 물컵

아침에 일어나 물을 한 잔 마셨습니다. 어제도 했던 일이라 특별히 기록할 생각이 없었습니다. 그런데 창가에 컵을 내려놓는 짧은 순간이 오늘의 첫 것처럼 느껴졌습니다.

삶을 바꾸는 일이라고 하면 큰 결심부터 떠올립니다. 하지만 내 하루에 잘 맞는 돌봄은 자주 지나치는 작은 행동일지도 모릅니다. 물을 마시고, 햇빛을 보고, 필요할 때 잠깐 앉는 일처럼요.

작은 행동 하나가 모든 어려움을 해결해주지는 않습니다. 그래도 내게 실제로 도움이 되었던 순간을 알아보는 일에는 의미가 있습니다. 내일도 필요하다면 다시 선택할 수 있습니다.

### 한 줄 장면 메모

내 일상에서 반복해도 좋을 돌봄 하나는?

### 오늘의 돌봄 / 가능하다면

도움 되었던 행동 하나를 다시 해보기.

DAY 13 / 오늘의 문장 / 작은 반복

내게 도움이 된 작은 돌봄을 오늘 다시  
선택한다.

01 천천히 따라 쓰기

내게 도움이 된 작은 돌봄을 오늘 다시 선택한다.

내게 도움이 된 작은 돌봄을 오늘 다시 선택한다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

내게 도움 됐던 작은 돌봄을 다시 고른다면?

04 오늘 가능한 작은 돌봄

## DAY 14 / 살펴보기 / 이어가기

## 달력에 남겨 둔 빈칸

다음 주 달력을 펼치니 비어 있는 칸이 보였습니다. 나는 습관처럼 할 일을 넣으려다 손을 멈췄습니다. 빈칸을 보면 먼저 채우고 싶어지는 마음이 있었습니다.

지난 14일 동안 피곤하다는 말을 적었고, 답을 미뤄보았고, 어떤 날에는 아무 기록도 하지 못했습니다. 내가 달라졌다는 증거를 찾기보다 지금 필요한 것이 무엇인지 더 자주 물었습니다.

내일의 나도 오늘과 다르지 않을 수 있습니다. 피로가 남을 수도 있고 새로운 일이 생길 수도 있습니다. 그때에도 나를 몰아붙이는 말 대신, 있는 자리에서 고를 수 있는 말을 건네고 싶습니다.

### 한 줄 장면 메모

내일의 나에게 남겨두고 싶은 빈칸은?

### 오늘의 돌봄 / 가능하다면

다음 주 달력에 쉬거나 비워둘 칸 남기기.

DAY 14 / 오늘의 문장 / 내일의 나

나는 나를 다그치지 않는 방식으로 내일을 맞는다.

01 천천히 따라 쓰기

나는 나를 다그치지 않는 방식으로 내일을 맞는다.

나는 나를 다그치지 않는 방식으로 내일을 맞는다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

내일에도 지키고 싶은 한 문장은?

04 오늘 가능한 작은 돌봄

## REVIEW

# 나를 알아본 순간

모든 날을 채우지 않아도 괜찮습니다. 쓰면서 알아차린 몸과 마음의 신호, 내게 실제로 도움이 된 말을 다시 살펴봅니다.

## 01 나를 가장 잘 알아본 장면 한 가지

---

---

## 02 지금 다시 읽고 싶은 돌봄의 문장

---

---

## 03 돌봄을 어렵게 만든 조건과 필요한 도움

---

---

지금의 나에게 필요한 말은 내일 달라져도 괜찮습니다.

## MY SENTENCE

# 계속 나에게 건네고 싶은 말

---

좋은 말을 외우는 것보다, 지쳤을 때 실제로 도움이 되는 내 문장을 하나 남겨봅니다. 하루가 바뀌면 그 문장을 다시 고쳐도 됩니다.

## 01 내 말로 남길 문장

---

---

---

## 02 이 말을 필요로 하는 실제 장면

---

---

---

NEXT 7 DAYS

# 다음 일주일, 돌봄 한 가지

큰 계획 대신 지금 반복해보고 싶은 일을 고릅니다.

**내가 반복해보고 싶은 작은 돌봄**

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

01

02

03

04

05

06

07

**마지막 날, 계속하거나 바꾸기 위한 기준은?**

BLANK PAGE

# 아직 남겨 두어도 되는 여백

---

채우지 않아도 되는 페이지입니다. 오늘의 말이나 낙서를 적어도 좋고, 그대로 비워두어도 좋습니다.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## EPILOGUE

# 나에게 돌아오는 시간

---

어떤 날은 문장이 잘 써졌고, 어떤 날은 그냥 지나갔을 것입니다. 쉬었다고 피로가 사라지지 않는 날도 있었을지 모릅니다.

나를 돌보는 일을 또 하나의 숙제로 만들고 싶지는 않습니다. 내가 얼마나 잘 쉬었는지, 얼마나 빨리 괜찮아졌는지 점수를 매길 필요도 없습니다.

어쩌면 이 책에서 남는 것은 대단한 비결보다 하나의 질문일 것입니다. “지금의 나는 무엇이 필요하지?” 그 질문을 한 번 더 떠올렸다면 그것도 기록할 만한 일입니다.

몸과 마음을 돌보는 데는 혼자서 할 수 있는 일과 도움을 받아야 하는 일이 함께 있습니다. 앞으로도 내 상태를 지나치지 않으며 필요한 방법을 찾아가려 합니다.

---

오늘의 나를 알아보는 시간을 남깁니다.

NAL MIND TOOLS / VOL. 04

# 나를 몰아붙이는 말 대신, 나를 살피는 한 문장.

- 01 긍정문장 따라 쓰기 / 자기이해
- 02 관계 속에서도 나를 잃지 않는 말 / 관계
- 03 작은 시작을 믿는 말 / 선택과 실행
- 04 지친 날에도 나를 돌보는 말 / 회복과 자기돌봄

날빛은 일상의 장면에 가져가 다시 쓸 수 있는 문장을 만듭니다. 나를 돌보는 방식도 사람마다 다를 수 있습니다.

무료 개인용 워크북입니다. 개인 열람·인쇄 가능, 파일의 재판매·재업로드·무단 재배포는 허용하지 않습니다. 진단이나 치료를 대신하지 않습니다.

긍정문장 시리즈 04 · 무료 마음도구 전체 07