

SMALL MOMENTS, REAL DAYS

좋은 일을 증명하지 않아도 되는 시간

긍정문장 따라 쓰기

05

오늘의 작은 기쁨을
발견하는 말

기쁨을 억지로 찾아내기보다, 지나온 순간에 잠시 머무는 14일

OPENING LETTER

작은 기쁨을 알아보는 시간

하루를 마치고 누군가 “오늘 좋은 일 있었어?”라고 물으면 대답이 늦어지는 날이 있습니다. 크게 웃을 일도 없었고, 눈에 띄는 성과도 없었기 때문입니다.

그렇다고 아무 일도 없었던 것은 아닙니다. 창가에 햇빛이 머물렀고, 누군가 문을 잡아주었고, 따뜻한 물을 한 모금 마셨을지 모릅니다.

이 책은 매일 행복해야 한다고 말하지 않습니다. 슬픈 날에도 좋은 것을 찾으라는 숙제는 더더욱 아닙니다. 오늘 실제로 있었던 장면을 한 번 더 바라보려 합니다.

마음이 닿는 문장부터 써보세요. 아무것도 떠오르지 않는 날에는 빈칸으로 두어도 좋습니다. 어떤 하루도 좋은 일의 개수로 평가하지 않습니다.

있는 그대로의 하루에서, 작은 순간을 만납니다.

PROLOGUE

싱크대 옆 작은 그릇

저녁 설거지를 마치고 작은 그릇을 물기 있는 채로 세워두었습니다. 특별할 것 없는 하루였습니다. 내가 무엇을 했는지 묻는다면 남은 일부터 떠올랐을 것입니다.

불을 끄려다가 그릇 표면에 비치는 부엌 불빛을 보았습니다. 오후에 들었던 웃음소리도 문득 떠올랐습니다. 그 두 장면이 오늘을 대단한 하루로 바꾸지는 않았습니다.

다만 하루를 설명하는 말이 하나 더 생겼습니다. “오늘도 바빴어” 다음에 “그래도 기억하고 싶은 장면이 있어”라고 말할 수 있었습니다.

이 책은 그렇게 한 장면씩 돌아보는 기록입니다. 지나간 시간을 꾸미지 않고, 지금 내게 소중한 순간을 내가 직접 골라봅니다.

하루가 모두 좋지 않아도, 한 장면은 남을 수 있습니다.

HOW TO

한 문장을 쓰는 네 가지 방법

01 읽기

그날의 짧은 생활 장면을 읽고 내 기억에서 비슷한 장면을 찾아봅니다.

02 따라 쓰기

연하게 인쇄된 문장을 천천히 따라 씁니다. 내 마음과 다르면 고쳐 써도 좋습니다.

03 내 말로 바꾸기

내가 실제로 보았고 느낀 순간을 담아 나만의 한 줄로 적습니다.

04 작은 발견

오늘의 조건에서 눈에 머문 장면 하나를 기억합니다. 떠오르지 않으면 쉬어갑니다.

이 책은 일상 성찰을 돕는 무료 자료입니다. 기쁨이나 감사를 느껴야 한다는 의무는 없습니다. 건강·심리 진단이나 치료를 대신하지 않으며, 필요한 경우 전문가 도움을 받아도 좋습니다.

CHECK-IN

오늘을 떠올릴 때

정답을 찾기보다 지금의 하루를 사실대로 적어봅니다.

01 오늘 가장 먼저 떠오르는 장면은?

02 그때 내 마음과 몸의 느낌은 어땠나요?

03 기억하고 싶은 것이 없다면 무엇이 힘들었나요?

떠오른 만큼만 기록해도 충분합니다.

CONTENTS

14일의 작은 발견

순서대로 쓰지 않아도 좋습니다. 오늘 마음에 닿는 장면을 펼쳐보세요.

01	익숙한 풍경	07	08	기쁘지 않은 날	21
02	작은 온기	09	09	작은 수고	23
03	기다리는 시간	11	10	변하는 풍경	25
04	반가운 기억	13	11	나눈 웃음	27
05	받은 친절	15	12	고마움 전하기	29
06	반복되는 하루	17	13	나에게 남긴 말	31
07	지나온 기록	19	14	내가 고르는 순간	33

7쪽부터 하루의 이야기와 따라 쓰기 페이지가 이어집니다.

DAY 01 / 살펴보기 / 발견하기

커튼 틈으로 들어온 빛

평소처럼 커튼을 열었습니다. 어제와 같은 창인데, 책상 모서리에 떨어진 빛은 조금 다른 모양이었습니다. 나는 물컵을 내려놓다가 잠깐 그 자리에 눈길을 두었습니다.

그 빛 때문에 밀린 일이 줄어들지는 않았습니다. 특별히 기분이 좋아진 것도 아닙니다. 그래도 바쁘게 움직이기 전에 내가 지금 무엇을 보고 있는지 알아차린 몇 초가 남았습니다.

늘 보던 풍경에서 오늘 달라 보인 부분을 살펴봅니다. 새로운 하루를 만들어야만 새로움을 만나는 것은 아닙니다. 익숙한 자리에서 잠깐 눈길이 머문 곳을 기억합니다.

한 줄 장면 메모

오늘 평소와 달라 보였던 것은 무엇인가요?

오늘의 작은 발견 / 가능하다면

익숙한 자리 한 곳을 30초 동안 천천히 바라보기.

DAY 01 / 오늘의 문장 / 익숙한 풍경

오늘의 풍경에도 처음 보는 빛이 있다.

01 천천히 따라 쓰기

오늘의 풍경에도 처음 보는 빛이 있다.

오늘의 풍경에도 처음 보는 빛이 있다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

익숙한 자리에서 오늘 새롭게 보인 것은 무엇인가요?

04 오늘의 작은 발견

DAY 02 / 살펴보기 / 발견하기

첫 모금이 식기 전에

아침에 차를 한 잔 따랐습니다. 한 손으로 컵을 감싸고 다른 손으로 메시지를 확인하려다 화면을 내려놓았습니다. 컵의 따뜻함이 손바닥에 남았습니다.

마실 것을 준비하고도 맛을 기억하지 못한 날이 많았습니다. 해야 할 일들을 떠올리는 동안 한 잔이 언제 비었는지조차 모를 때도 있었습니다.

오늘은 첫 모금만큼은 천천히 마셔봅니다. 기분이 나아져야 할 이유는 없습니다. 따뜻한 것이 따뜻하다고 느껴지는 순간을 그냥 놓아두고 싶습니다.

한 줄 장면 메모

오늘 몸으로 느낀 편안한 감각이 있었나요?

오늘의 작은 발견 / 가능하다면

물이나 차 한 모금을 마시며 맛과 온도 느껴보기.

DAY 02 / 오늘의 문장 / 작은 온기

따뜻한 한 모금 앞에서 잠시 멈춘다.

01 천천히 따라 쓰기

따뜻한 한 모금 앞에서 잠시 멈춘다.

따뜻한 한 모금 앞에서 잠시 멈춘다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

나에게 잠깐의 온기를 준 것은 무엇이었나요?

04 오늘의 작은 발견

DAY 03 / 살펴보기 / 발견하기

버스가 늦게 도착한 오후

버스 도착 시간이 자꾸 뒤로 밀렸습니다. 화면을 새로고침할수록 마음도 조금씩 급해졌습니다. 옆에서는 누군가 장바구니를 바닥에 내려놓고 서 있었습니다.

나는 오늘 늦게 도착할 일을 계산했습니다. 그러다 도로 건너편 나무가 바람에 흔들리는 것을 보았습니다. 기다림이 즐거워진 것은 아니지만, 몇 초 동안 화면 바깥을 보았습니다.

마음에 들지 않는 시간에서도 내가 선택할 수 있는 작은 순간이 있습니다. 기다림을 좋아하라고 말하지 않습니다. 그 사이에 내 숨이 어디쯤 있는지만 확인해봅니다.

한 줄 장면 메모

마음이 급해졌던 기다림은 언제였나요?

오늘의 작은 발견 / 가능하다면

다음에 기다릴 일이 생기면 시선을 한 번 멀리 두기.

DAY 03 / 오늘의 문장 / 기다리는 시간

기다리는 동안에도 잠시 숨을 고른다.

01 천천히 따라 쓰기

기다리는 동안에도 잠시 숨을 고른다.

기다리는 동안에도 잠시 숨을 고른다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

기다리는 동안 내가 잠깐 돌아볼 수 있는 것은?

04 오늘의 작은 발견

DAY 04 / 살펴보기 / 발견하기

우연히 흘러나온 노래

가게에 들어갔다가 오래전에 듣던 노래를 들었습니다. 제목은 바로 떠오르지 않았지만, 예전에 함께 걷던 골목이 먼저 생각났습니다.

그때의 모든 일이 좋았던 것은 아닙니다. 그래도 그 노래를 들으며 웃었던 한 장면은 선명했습니다. 기억은 종종 좋았던 것과 아쉬웠던 것을 함께 데려옵니다.

나는 그중 잠깐 머물고 싶은 장면 하나를 골라봅니다. 지난 시간이 전부 행복했어야 할 필요는 없습니다. 기억 속의 작은 빛을 오늘에 가져올 수 있습니다.

한 줄 장면 메모

오늘 우연히 떠오른 반가운 기억이 있나요?

오늘의 작은 발견 / 가능하다면

기억나는 노래나 장소를 한 줄 적어보기.

DAY 04 / 오늘의 문장 / 반가운 기억

좋았던 기억 하나를 오늘로 데려온다.

01 천천히 따라 쓰기

좋았던 기억 하나를 오늘로 데려온다.

좋았던 기억 하나를 오늘로 데려온다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

다시 떠올리고 싶은 한 장면은 무엇인가요?

04 오늘의 작은 발견

DAY 05 / 살펴보기 / 받아들이기

문을 잡아준 사람

양손에 짐을 들고 건물로 들어가려는데, 앞서가던 사람이 잠깐 문을 잡아주었습니다. 나는 고맙다고 말했고 그는 고개를 끄덕인 뒤 걸어갔습니다.

아주 짧은 장면이었습니다. 이름도 모르고 다시 만날 일도 없을지 모릅니다. 그런데 집에 돌아와 가방을 내려놓을 때 그 장면이 생각났습니다.

큰 도움만 마음에 남는 것은 아닙니다. 받은 친절을 과장하거나 빛으로 느끼지 않아도 좋습니다. 오늘 내가 받은 작은 배려를 있는 그대로 기억합니다.

한 줄 장면 메모

오늘 누군가에게서 받은 작은 배려는?

오늘의 작은 발견 / 가능하다면

오늘 받은 작은 친절 하나를 내 기록으로 남겨보기.

DAY 05 / 오늘의 문장 / 받은 친절

오늘 받은 작은 친절 하나를 마음에 남긴다.

01 천천히 따라 쓰기

오늘 받은 작은 친절 하나를 마음에 남긴다.

오늘 받은 작은 친절 하나를 마음에 남긴다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

그 배려를 받으며 내 몸이나 마음에 남은 것은?

04 오늘의 작은 발견

DAY 06 / 살펴보기 / 받아들이기

늘 같은 시간의 식탁

저녁마다 거의 같은 그릇을 꺼냅니다. 반찬을 올리고, 물을 따르고, 먹고 난 그릇을 씻습니다. 어제와 구별되지 않는 저녁처럼 느껴질 때가 있습니다.

가끔은 이런 반복이 지루합니다. 특별한 일 하나 없는 하루라고 생각하기도 합니다. 그래도 내가 밥을 먹고 다음 하루를 준비해온 시간은 사라지지 않습니다.

반복이 늘 반가운 것은 아닙니다. 그래도 식탁을 준비하고 정리하는 순서는 내가 이어온 생활의 한 부분입니다. 의미를 억지로 붙이기보다 계속되어 온 일 하나를 살펴봅니다.

한 줄 장면 메모

익숙해서 잘 보이지 않았던 내 일과는?

오늘의 작은 발견 / 가능하다면

늘 하는 일 하나의 의미를 한 문장으로 적어보기.

DAY 06 / 오늘의 문장 / 반복되는 하루

반복되는 하루에도 내가 지켜 온 것이 있다.

01 천천히 따라 쓰기

반복되는 하루에도 내가 지켜 온 것이 있다.

반복되는 하루에도 내가 지켜 온 것이 있다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

오늘도 이어온 일상의 작은 리듬은 무엇인가요?

04 오늘의 작은 발견

DAY 07 / 살펴보기 / 받아들이기

사진첩에서 멈춘 손가락

사진을 정리하다가 몇 달 전 사진 한 장을 발견했습니다. 그날 무엇을 먹었는지, 누가 먼저 웃었는지까지는 기억나지 않았습니다. 다만 사진 속 창가 자리는 낫익었습니다.

사진을 찍던 당시에는 별생각이 없었습니다. 오래 두고 볼 장면이라고 여기지 않았습니다. 시간이 흐른 뒤에야 다시 만나게 되는 하루가 있습니다.

모든 순간을 사진으로 남길 필요는 없습니다. 오늘은 내가 갖고 있는 기록 하나를 펼쳐보고 그때의 한 사람, 한 표정, 한 느낌을 천천히 떠올려봅니다.

한 줄 장면 메모

최근 다시 꺼내 본 사진이나 기록은?

오늘의 작은 발견 / 가능하다면

사진 한 장이나 기록 한 줄을 천천히 돌아보기.

DAY 07 / 오늘의 문장 / 지나온 기록

지나간 시간에서 다시 보고 싶은 순간을
고른다.

01 천천히 따라 쓰기

지나간 시간에서 다시 보고 싶은 순간을 고른다.

지나간 시간에서 다시 보고 싶은 순간을 고른다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

그 장면에서 지금도 소중한 것은 무엇인가요?

04 오늘의 작은 발견

DAY 08 / 살펴보기 / 있는 그대로

빈칸으로 남긴 저녁

하루의 좋은 일을 세 가지 적어보라는 문장을 보았습니다. 펜을 들었지만 한참 동안 빈칸만 바라보았습니다. 피곤했고, 마음에 걸리는 일도 남아 있었습니다.

억지로 좋은 일을 찾자니 오늘을 속이는 것 같았습니다. 빈칸을 채우지 못한 자신까지 평가하게 되었습니다. 나는 펜을 잠깐 내려놓았습니다.

기쁨을 발견하는 연습에도 빈 날이 필요합니다. 오늘 기쁜 일이 없었다면 없었다고 적어도 됩니다. 내 하루의 가치는 반짝이는 장면의 개수로 정해지지 않습니다.

한 줄 장면 메모

어려웠던 일을 떠올리고 싶지 않다면 이 메모도 비워두세요.

빈칸으로 두어도 됩니다

이 칸은 비워 두어도 좋습니다. 기쁨을 억지로 찾지 않아도 됩니다.

DAY 08 / 오늘의 문장 / 기쁘지 않은 날

기쁜 일이 떠오르지 않는 날도 소중한 하루다.

01 천천히 따라 쓰기

기쁜 일이 떠오르지 않는 날도 소중한 하루다.

기쁜 일이 떠오르지 않는 날도 소중한 하루다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

원한다면 오늘 내게 필요한 말을 적어보세요. 비워도 괜찮습니다.

04 오늘은 비워두어도 좋은 칸

DAY 09 / 살펴보기 / 기억하기

잘 마른 수건 한 장

빨래를 개다가 잘 마른 수건을 접었습니다. 아침에 세탁기를 돌리고, 널고, 말리는 일을 했다는 사실이 뒤늦게 떠올랐습니다.

누군가에게 보여줄 성과는 아닙니다. 내일이면 다시 수건을 빨아야 할지도 모릅니다. 그래도 오늘 내가 해낸 일에는 이처럼 눈에 띄지 않는 수고가 많습니다.

빨래를 돌리고 널고 정리하기까지 필요했던 손길을 떠올립니다. 누가 알아주지 않아도 그 수고가 없던 일이 되지는 않습니다. 오늘 눈에 잘 띄지 않았던 일을 한 가지 이름 붙여봅니다.

한 줄 장면 메모

오늘 지나치기 쉬웠던 내 수고는 무엇인가요?

오늘의 작은 발견 / 가능하다면

오늘 해낸 작고 구체적인 일 한 가지 적기.

DAY 09 / 오늘의 문장 / 작은 수고

내가 해낸 작은 수고를 조용히 알아본다.

01 천천히 따라 쓰기

내가 해낸 작은 수고를 조용히 알아본다.

내가 해낸 작은 수고를 조용히 알아본다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

오늘 실제로 내가 들인 수고는 무엇이었나요?

04 오늘의 작은 발견

DAY 10 / 살펴보기 / 기억하기

비가 그친 뒤의 골목

퇴근길에 비가 멎었습니다. 늘 지나던 골목의 벽이 조금 짙어 보였고, 바닥에는 간판 불빛이 비쳤습니다. 발걸음을 늦춰 물웅덩이를 돌아갔습니다.

조금 전까지는 젖은 신발이 불편했습니다. 지금도 신발이 마른 것은 아닙니다. 그런데 그 사이 골목의 색이 바뀐 것을 알아차렸습니다.

젖은 신발의 불편함을 지우지 않은 채 빗물에 비친 골목의 색을 눈에 담아봅니다. 불편함과 작은 발견은 한 시간 안에 함께 있을 수 있습니다. 오늘 하루를 좋았다고 결론 내릴 필요는 없습니다.

한 줄 장면 메모

오늘 눈길이 머문 풍경이나 색은 무엇인가요?

오늘의 작은 발견 / 가능하다면

걷는 길에서 눈에 들어온 색 하나 기억하기.

DAY 10 / 오늘의 문장 / 변하는 풍경

달라진 풍경 앞에서 잠깐 멈춰 서 본다.

01 천천히 따라 쓰기

달라진 풍경 앞에서 잠깐 멈춰 서 본다.

달라진 풍경 앞에서 잠깐 멈춰 서 본다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

불편함과 함께 있었던 작은 변화는 무엇이었나요?

04 오늘의 작은 발견

DAY 11 / 살펴보기 / 기억하기

별 뜻 없이 웃었던 말

점심시간에 동료가 어제 있었던 작은 실수를 이야기했습니다. 처음에는 모두 고개만 고덕었는데, 마지막 한마디에 웃음이 터졌습니다. 긴 대화는 아니었습니다.

오후가 되자 할 일이 다시 쌓였습니다. 점심에 무엇을 먹었는지는 잘 기억나지 않았지만 누군가 웃음을 참다가 고개를 숙인 모습은 떠올랐습니다.

하루를 가볍게 만드는 일이 꼭 큰 사건일 필요는 없습니다. 함께 웃을 수 있었던 순간을 떠올리며, 그때 곁에 있던 사람도 함께 기억해봅니다.

한 줄 장면 메모

최근 누군가와 함께 웃었던 때는 언제였나요?

오늘의 작은 발견 / 가능하다면

함께 웃었던 장면 하나를 마음에 남겨보기.

DAY 11 / 오늘의 문장 / 나눈 웃음

함께 웃었던 시간을 오늘 다시 떠올린다.

01 천천히 따라 쓰기

함께 웃었던 시간을 오늘 다시 떠올린다.

함께 웃었던 시간을 오늘 다시 떠올린다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

그 순간 내 곁에 있었던 사람은 누구인가요?

04 오늘의 작은 발견

DAY 12 / 살펴보기 / 건네기

짧게 보낸 한 줄

며칠 전 자료를 찾아준 사람에게 아직 고맙다는 말을 하지 못했습니다. 나중에 제대로 인사해야지 생각하다가 시간이 지났습니다.

긴 메시지를 쓰려니 어색했습니다. 대신 그날 도움이 된 일을 한 줄 적었습니다. “지난번 그 자료 덕분에 빨리 정리했어요. 고마워요.” 보내고 나니 할 말을 다 한 기분이었습니다.

고마움은 거창한 표현을 기다리지 않아도 됩니다. 마음에 남은 도움을 정확하게 말하는 한 문장이면 충분할 때가 있습니다.

한 줄 장면 메모

고맙지만 아직 말하지 못한 사람이 있나요?

오늘의 작은 발견 / 가능하다면

가능하고 안전하다면 그 사람이 해준 일을 한 문장으로 전하기.

DAY 12 / 오늘의 문장 / 고마움 전하기

고마운 마음은 짧은 말로도 전해진다.

01 천천히 따라 쓰기

고마운 마음은 짧은 말로도 전해진다.

고마운 마음은 짧은 말로도 전해진다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

고마움을 직접 전한다면 어떤 한 문장이 적절할까요?

04 오늘의 작은 발견

DAY 13 / 살펴보기 / 건네기

수첩에 적어둔 작은 문장

잠들기 전 수첩을 펼쳤습니다. 해야 할 일은 여러 줄 적혀 있었는데, 오늘 지나온 시간에 대한 문장은 없었습니다. 빈 모서리에 펜을 가져갔습니다.

내가 잘한 일을 찾으려니 금방 떠오르지 않았습니다. 대신 오늘도 약속한 시간에 나왔고, 어려운 전화를 마쳤고, 저녁을 챙겨 먹었다는 사실을 적었습니다.

나 자신에게 고맙다는 말이 어색해도 괜찮습니다. 했던 일을 과장하지 않고 오늘 지나온 사실 한 가지를 돌아봅니다. 나는 그 사실을 떠올리며 나에게 담백한 인사를 건네봅니다.

한 줄 장면 메모

오늘 나 스스로에게 인정하고 싶은 일은?

오늘의 작은 발견 / 가능하다면

자랑스럽지 않아도 괜찮은 작은 수고 한 줄 기록하기.

DAY 13 / 오늘의 문장 / 나에게 남긴 말

오늘 하루를 지나온 나에게 고맙다고 말한다.

01 천천히 따라 쓰기

오늘 하루를 지나온 나에게 고맙다고 말한다.

오늘 하루를 지나온 나에게 고맙다고 말한다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

오늘의 나에게 구체적으로 무엇이 고마운가요?

04 오늘의 작은 발견

DAY 14 / 살펴보기 / 건네기

하루 끝에 남는 한 장면

저녁에 불을 끄기 전 하루를 떠올렸습니다. 끝내지 못한 일과 피곤했던 순간이 먼저 생각났습니다. 그러다 아침의 빛, 점심에 들었던 말, 집으로 오는 길도 차례로 떠올랐습니다.

무엇이 가장 좋았는지 순위를 매기지 않았습니다. 어떤 날에는 한 장면도 고르지 못할 수 있습니다. 오늘은 기억하고 싶은 것 하나를 마음에 남겨두기로 했습니다.

기쁨은 누가 정해주는 정답이 아닙니다. 남들이 좋아할 만한 순간이 아니어도 괜찮습니다. 내 삶에 의미가 있었던 장면을 내 눈으로 고르는 연습을 이어가려 합니다.

한 줄 장면 메모

14일 중 다시 떠올리고 싶은 장면은 무엇인가요?

오늘의 작은 발견 / 가능하다면

오늘 기억하고 싶은 순간 하나만 조용히 골라두기.

DAY 14 / 오늘의 문장 / 내가 고르는 순간

내 하루에서 소중한 순간은 내가 고른다.

01 천천히 따라 쓰기

내 하루에서 소중한 순간은 내가 고른다.

내 하루에서 소중한 순간은 내가 고른다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기

오늘의 나에게 남기고 싶은 기쁨의 문장은?

04 오늘의 작은 발견

REVIEW

기억하고 싶은 순간들

모든 날을 채우지 않아도 괜찮습니다. 마음에 남은 장면과 떠오르지 않았던 날을 함께 돌아봅니다.

01 지금 다시 떠올리고 싶은 장면 하나

02 내 일상에 남아 있는 작은 고마움

03 기쁘지 않았던 날에 내가 필요했던 것

마음에 남는 것은 기쁜 일만이 아니어도 좋습니다.

MY SENTENCE

내가 소중히 여기는 한 문장

듣기 좋은 말보다 내 하루를 정확하게 담는 한 문장을 남겨봅니다. 시간이 지나면 다른 문장으로 바뀌어도 좋습니다.

01 내가 고른 작은 기쁨의 문장

02 이 말을 기억하고 싶은 실제 장면

NEXT 7 DAYS

다음 일주일, 한 장면씩

기쁜 일이 있었는지 평가하지 않고, 기억하고 싶은 순간을 남깁니다.

내가 보고 싶은 오늘의 작은 장면

7일 동안 하루 한 칸씩. 아무 장면도 적지 않아도 괜찮습니다.

01

02

03

04

05

06

07

다음 주에도 기억하고 싶은 것은 무엇인가요?

BLANK PAGE

내가 고른 하루의 여백

이곳에는 오늘 눈에 들어온 장면을 적거나 그려도 좋습니다. 아무것도 쓰지 않고 그대로 두어도 괜찮습니다.

EPILOGUE

좋았던 날만 남기는 것은 아니어서

어떤 날에는 웃을 일이 떠올랐고, 어떤 날에는 아무 문장도 쓰지 못했을 것입니다.
사진처럼 선명한 순간도 있었고, 적는 사이 흐릿해진 기억도 있었겠지요.

이 책을 마쳤다고 내일 더 행복한 사람이 되어야 하는 것은 아닙니다. 오늘도 힘든 일이
생길 수 있고, 고마운 사람을 떠올릴 여유가 없을 수도 있습니다.

다만 한 번쯤 멈추어 본 장면은 남을 수 있습니다. 컵의 온도, 길모퉁이의 색, 문을 잡아준
사람, 내가 마친 작은 일처럼 평범한 것들입니다.

내가 소중히 여기는 순간은 매일 달라집니다. 다음에는 다른 장면을 고를지도 모릅니다.
오늘의 하루를 판단하기보다, 다시 바라볼 수 있는 눈길을 남겨두고 싶습니다.

오늘의 작은 순간을 기억합니다.

NAL MIND TOOLS / VOL. 05

행복해야 한다는 말보다, 실제로 있었던 한 장면.

- 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
- 05 오늘의 작은 기쁨을 발견하는 말 / 일상과 감사

날빛은 삶을 낙관적으로 꾸미는 문장보다, 실제 일상에 가져가 다시 쓸 수 있는 문장을 만들고자 합니다.

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

긍정문장 시리즈 05 · 무료 마음도구 전체 08