

CHANGING DAYS, MY OWN PACE

낮선 날을 성급히 정리하지 않는 시간

긍정문장 따라 쓰기

06

낮선 내일에도
나를 믿는 말

변화와 불확실성 앞에서, 내 삶의 방향을 천천히 살펴보는 14일

OPENING LETTER

아직 모르는 내일을 앞에 두고

달력의 한 칸이 지워지고 새 일정이 적힙니다. 익숙한 일을 떠나 새로운 자리에 앉기도 합니다. 달라진 사실보다 아직 어떻게 될지 모른다는 마음이 오래 남을 때가 있습니다.

그럴 때 우리는 먼저 확신을 찾습니다. 괜찮아질 거라는 말, 곧 익숙해질 거라는 말을 듣고 싶어집니다. 하지만 아직 모르는 일을 미리 다 설명할 수는 없습니다.

이 책은 변화가 반드시 기회라고 말하지 않습니다. 두려움을 용기로 바꾸라는 숙제도 아닙니다. 지금 무엇이 달라졌고 무엇이 여전히 중요한지 하루 한 장면씩 살펴보려 합니다.

마음에 닿는 문장을 골라 천천히 써보세요. 납득되지 않는 말은 고쳐 써도 좋습니다. 내일을 다 알지 못해도 오늘의 나에게 건넬 말은 고를 수 있습니다.

낮선 시간을 지나며, 내 말의 자리를 남깁니다.

PROLOGUE

이름 없는 상자 하나

이삿짐을 정리하며 상자 하나를 끝내 열지 못했습니다. 겉에는 아무것도 적혀 있지 않았습니니다. 무엇이 들었는지 알면서도 지금 어디에 놓아야 할지 정하지 못했습니다.

새로운 집에 왔다고 모든 물건에 곧바로 새 자리가 생기지는 않았습니니다. 상자는 며칠 동안 방 한쪽에 놓여 있었습니니다. 그 모습을 볼 때마다 조금 마음이 쓰였습니니다.

어느 날 그 앞에 앉아 상자를 열었습니니다. 지금 쓸 것과 조금 더 두고 볼 것을 나누었습니니다. 아직 정하지 못한 물건은 다시 넣어 두었습니니다.

새로운 시기에도 비슷한 시간이 필요할지 모릅니니다. 지금 결정할 것과 나중에 살펴볼 것을 구분하면서, 달라진 삶을 조금씩 알아가는 시간입니니다.

아직 정해지지 않은 자리도 내 삶 안에 있습니니다.

HOW TO

한 문장을 쓰는 네 가지 방법

01 읽기

실제 생활에서 변화가 느껴지는 한 장면을 읽고 나의 기억과 비교해 봅니다.

02 따라 쓰기

연하게 인쇄된 문장을 천천히 씁니다. 믿기 어려운 말은 고쳐 써도 좋습니다.

03 내 말로 바꾸기

지금의 사실과 내 마음을 살피어 오늘의 내가 받아들일 수 있는 말로 적습니다.

04 작은 선택

서둘러 정답을 정하는 대신, 오늘 살피볼 것 한 가지를 골라봅니다.

이 책은 자기성찰을 돕는 무료 자료입니다. 변화 앞에서 불편함을 느끼는 것은 평가 대상이 아닙니다.
건강·심리 진단이나 치료를 대신하지 않으며, 필요한 경우 전문가의 도움을 구할 수 있습니다.

CHECK-IN

지금 달라진 것은

답을 미리 정하지 않고, 지금의 사실부터 적어봅니다.

01 최근 달라졌거나 달라질 예정인 것은?

02 그 변화를 떠올리면 내게 어떤 마음이 있나요?

03 그 가운데 내가 지키고 싶은 것은?

지금 확인한 만큼만 써도 좋습니다.

CONTENTS

변화 앞의 열네 장면

오늘 마음에 닿는 주제부터 펼쳐도 괜찮습니다.

01	처음 선 자리	07	08	결정의 불완전함	21
02	모르는 시간	09	09	함께하는 사람	23
03	남겨진 시간	11	10	작은 기준점	25
04	흔들리는 마음	13	11	달라진 마음	27
05	계획의 수정	15	12	결과와 나	29
06	나만의 속도	17	13	새로운 만남	31
07	달라진 역할	19	14	계속되는 나	33

7쪽부터 각 날짜의 에세이와 따라 쓰기 페이지가 이어집니다.

DAY 01 / 살펴보기 / 낯설 알아차리기

낯선 책상 앞의 아침

처음 앉는 책상에는 물건을 어디에 놓아야 할지부터 어색합니다. 가방을 내려놓고 컵을 꺼냈다가 다시 넣었습니다. 익숙하던 동작에도 잠깐 머뭇거림이 생겼습니다.

어제까지 자연스러웠던 일들이 오늘은 하나씩 낯설게 느껴집니다. 달라진 장소에 몸과 마음이 적응하는 데 시간이 필요할지 모릅니다. 어색함은 지금의 장면을 설명하는 말이기도 합니다.

새로운 자리에 선 나를 성급하게 평가하지 않으려 합니다. 아직 익숙하지 않은 것과 내가 가진 경험은 별개의 이야기입니다. 이미 지나온 길도 이 책상까지 함께 왔습니다.

한 줄 장면 메모

최근 낯설게 느껴졌던 공간이나 순간은 어디였나요?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

오늘 낯선 공간에서 익숙한 물건 하나의 자리를 정해보기.

DAY 01 / 오늘의 문장 / 처음 선 자리

낯선 자리에서도 내 이야기는 이어진다.

01 천천히 따라 쓰기

낯선 자리에서도 내 이야기는 이어진다.

낯선 자리에서도 내 이야기는 이어진다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

새로운 자리까지 가져온 내 경험을 한 문장으로 적어보세요.

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 02 / 살펴보기 / 낮샘 알아차리기

답을 기다리는 오후

보낸 서류의 결과가 아직 오지 않았습니다. 휴대전화를 내려놓았다가도 알림이 울린 것 같아 화면을 확인합니다. 시간을 보고, 다시 같은 메일함을 열어봅니다.

좋은 결과를 상상하면 잠시 가벼워지고, 다른 생각을 하면 마음이 무거워집니다. 어느 쪽도 지금의 사실은 아닙니다. 아직 답을 받지 못했다는 것만 확인할 수 있습니다.

기다리는 시간을 억지로 의미 있게 바꿀 필요는 없습니다. 다만 오늘의 모든 시간을 결과에 맡기고 있는지 살펴봅니다. 지금 알 수 없는 일과 지금 할 수 있는 일은 다릅니다.

한 줄 장면 메모

아직 답을 받지 못한 일 한 가지가 있나요?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

결과 확인 시간을 한 번 정하고, 그전에는 다른 일상으로 돌아오기.

DAY 02 / 오늘의 문장 / 모르는 시간

모르는 일은 잠시 모르는 채로 둘 수 있다.

01 천천히 따라 쓰기

모르는 일은 잠시 모르는 채로 둘 수 있다.

모르는 일은 잠시 모르는 채로 둘 수 있다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

지금 확인한 사실과 내 예상을 나누어 적어보세요.

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 03 / 살펴보기 / 떠나온 자리 보기

서랍에 남은 오래된 열쇠

서랍을 정리하다 예전 집 열쇠를 발견했습니다. 이제 열리지 않을 문인데도 버리려니 손이 잠깐 멈춥니다. 오래전 비 오는 날 그 문 앞에서 우산을 접던 모습이 떠오릅니다.

장소를 떠났다고 그곳에서 보낸 시간이 사라지는 것은 아닙니다. 좋았던 장면도 있고, 다시 돌아가고 싶지 않은 순간도 있습니다. 떠남에는 여러 마음이 함께 남습니다.

새로운 길을 선택하려고 지난 시간을 가볍게 만들 필요는 없습니다. 무엇을 놓고 왔는지, 무엇이 가져왔는지 천천히 구분해 봅니다. 떠나온 자리도 내 삶의 일부였습니다.

한 줄 장면 메모

이제는 떠났지만 마음에 남는 장소가 있나요?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

떠나온 시간에서 지키고 싶은 장면 하나를 짧게 적어두기.

DAY 03 / 오늘의 문장 / 남겨진 시간

떠나온 자리에도 소중했던 시간이 남아 있다.

01 천천히 따라 쓰기

떠나온 자리에도 소중했던 시간이 남아 있다.

떠나온 자리에도 소중했던 시간이 남아 있다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

그곳에서 지금까지 가져온 것을 한 단어로 적는다면?

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 04 / 살펴보기 / 떠나온 자리 보기

달력에 그어진 한 줄

달력에 적어둔 약속 하나가 취소됐습니다. 생각보다 마음이 크게 흔들렸습니다. 다른 일을 시작하려다가도 눈길은 자꾸 지워진 칸으로 돌아갑니다.

약속 하나가 사라진 것이 전부인 줄 알았는데, 그날을 오래 기다렸던 마음이 있었습니다. 계획의 크기보다 그 안에 담아둔 기대가 더 컸던 것 같습니다.

변화 앞에서 흔들리는 나를 곧바로 다그치지 않으려 합니다. 무엇이 아쉬운지, 왜 마음이 머무는지 묻습니다. 이유를 살펴보는 시간은 마음을 판단하는 시간과 다릅니다.

한 줄 장면 메모

최근 예상과 달라져 마음이 오래 머문 장면은 무엇인가요?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

바뀐 일정 옆에 그날 기대했던 것 한 가지를 적어보기.

DAY 04 / 오늘의 문장 / 흔들리는 마음

흔들리는 마음에는 살피볼 이유가 있다.

01 천천히 따라 쓰기

흔들리는 마음에는 살피볼 이유가 있다.

흔들리는 마음에는 살피볼 이유가 있다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

그 계획 안에 내가 기대했던 것은 무엇이었나요?

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 05 / 살펴보기 / 떠나온 자리 보기

우회로를 알려주는 표지판

늘 지나던 길에 공사 표지판이 세워졌습니다. 지도에 표시된 시간이 조금 늘어났습니다. 버스를 탈지, 골목을 돌아갈지 잠깐 서서 길을 살폈습니다.

원래 길이 편했기 때문에 다른 길이 반갑지는 않습니다. 하지만 오늘 이곳에서 지나갈 수 있는 길은 달라졌습니다. 마음에 들지 않는 사실도 길을 고를 때 필요한 정보입니다.

계획을 바꾸는 일이 처음 계획을 부정하는 것은 아닙니다. 내가 가고 싶던 곳과 오늘 가능한 길을 따로 바라봅니다. 목적지가 같아도 경로는 달라질 수 있습니다.

한 줄 장면 메모

최근 계획을 다시 세워야 했던 실제 상황은 무엇인가요?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

가능하다면 오늘 바뀐 동선의 다른 길을 직접 살펴보기.

DAY 05 / 오늘의 문장 / 계획의 수정

길이 달라졌다면, 내가 가려던 곳부터 다시
살핀다.

01 천천히 따라 쓰기

길이 달라졌다면, 내가 가려던 곳부터 다시 살핀다.

길이 달라졌다면, 내가 가려던 곳부터 다시 살핀다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

달라진 방법과 변하지 않은 목적을 나란히 적어보세요.

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 06 / 살펴보기 / 내 기준 다시 묻기

각자 다른 날짜의 소식

오랜만에 만난 사람들은 새로운 일과 다음 계획을 이야기합니다. 반가워서 축하하다가 집으로 돌아오는 길에 나는 왜 아직 그 자리에 있느냐고 묻게 됐습니다.

남의 소식은 그 사람의 일부이고, 내 하루는 내 이야기의 일부입니다. 두 사람이 같은 질문을 품고 사는 것도 아닙니다. 그런데도 우리는 가끔 서로의 날짜를 한 줄에 세워놓습니다.

지금 내가 머무는 곳에 설명할 말이 부족할 수 있습니다. 그래도 다른 사람의 일정표가 내 속도를 정하지는 않습니다. 오늘의 조건과 내 이유를 먼저 살펴보고 싶습니다.

한 줄 장면 메모

누군가의 소식을 듣고 마음이 조금해진 적이 있나요?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

나의 오늘을 남의 일정이 아닌 내 말 한 줄로 설명해보기.

DAY 06 / 오늘의 문장 / 나만의 속도

나는 내게 필요한 시간만큼 새로운 일상에
익숙해진다.

01 천천히 따라 쓰기

나는 내게 필요한 시간만큼 새로운 일상에 익숙해진다.

나는 내게 필요한 시간만큼 새로운 일상에 익숙해진다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

남의 일정표가 아닌, 나의 오늘을 한 문장으로 설명해보세요.

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 07 / 살펴보기 / 내 기준 다시 묻기

소개란을 다시 쓰는 저녁

온라인 소개란에 적힌 직함을 바꾸려다 한참 멈췄습니다. 더는 사용하지 않는 이름을 지우면 그동안 했던 일까지 지워지는 것 같아 손이 느려졌습니다.

직함은 나를 설명하는 데 도움이 되었지만 나의 전부는 아니었습니다. 그 일을 하며 만난 사람, 어려웠던 장면에서 배운 태도는 소개란의 글자보다 오래 남습니다.

이제 나를 어떻게 부를지 아직 낯설 수 있습니다. 어제의 이름이 달라졌다는 사실과 그동안 쌓인 경험을 함께 적어봅니다. 새 이름을 서둘러 찾아낼 필요는 없습니다.

한 줄 장면 메모

지금 달라지고 있거나 달라진 나의 역할은 무엇인가요?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

나를 소개할 때 직함 없이 말할 수 있는 경험 한 가지 적기.

DAY 07 / 오늘의 문장 / 달라진 역할

역할이 바뀌어도 지나온 길은 내 안에 남는다.

01 천천히 따라 쓰기

역할이 바뀌어도 지나온 길은 내 안에 남는다.

역할이 바뀌어도 지나온 길은 내 안에 남는다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

직함을 지우고도 남는 나의 경험 세 가지를 적어보세요.

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 08 / 살펴보기 / 내 기준 다시 묻기

두 장의 지원서 앞에서

두 가지 선택지를 적어놓고 장단점을 다시 읽습니다. 좋은 점은 분명한데, 놓치게 될 것도 보여 어느 쪽에도 선뜻 표시하지 못했습니다.

선택 전에 모든 결과를 알 수 있다면 마음이 편하겠지만 그런 표는 찾지 못했습니다. 대신 무엇을 얻고 싶은지, 무엇을 감수하기 어려운지 조금 더 분명하게 적을 수 있습니다.

확신이 모자란다는 이유로 나를 부족하다고 부르지 않으려 합니다. 오늘 당장 정하지 않더라도 선택에 담을 내 기준은 살펴볼 수 있습니다. 그 질문부터 씁봅니다.

한 줄 장면 메모

지금 고민 중인 선택지가 있다면 무엇인가요?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

선택표 옆에 '내게 중요한 이유'를 한 줄 적어보기.

DAY 08 / 오늘의 문장 / 결정의 불완전함

확신이 없어도, 무엇을 소중히 여기는지는 물을 수 있다.

01 천천히 따라 쓰기

확신이 없어도, 무엇을 소중히 여기는지는 물을 수 있다.

확신이 없어도, 무엇을 소중히 여기는지는 물을 수 있다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

내가 이 선택에서 놓치고 싶지 않은 기준은 무엇인가요?

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 09 / 살펴보기 / 함께 건너기

통화 버튼 앞의 한순간

친구에게 물어볼 것이 생겼는데 통화 버튼을 누르지 못했습니다. 바쁠 것 같았고, 내가 너무 자주 묻는 건 아닐까 생각이 들었습니다. 휴대전화는 손에 그대로 있었습니다.

내 선택은 결국 내가 해야 하지만 모든 정보를 혼자 알아낼 필요는 없습니다. 어떤 사람에게는 경험을 들을 수 있고, 어떤 사람에게는 그저 내 말을 들어달라고 부탁할 수 있습니다.

무엇을 부탁할지부터 작게 구분해 봅니다. 답을 대신 정해달라는 부탁인지, 들어달라는 부탁인지 다릅니다. 도움을 구하는 방식도 내가 선택할 수 있습니다.

한 줄 장면 메모

누군가와 나누고 싶었지만 미뤄둔 이야기가 있나요?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

상대가 괜찮다면, 5분 정도 내 이야기를 들어줄 수 있는지 물어보기.

DAY 09 / 오늘의 문장 / 함께하는 사람

낮선 길에서는 함께 걸을 사람을 찾아도 좋다.

01 천천히 따라 쓰기

낮선 길에서는 함께 걸을 사람을 찾아도 좋다.

낮선 길에서는 함께 걸을 사람을 찾아도 좋다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

지금 내게 필요한 도움은 조언일까요, 경청일까요?

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 10 / 살펴보기 / 함께 건너기

낯선 집에서 쓰는 같은 컵

이사한 첫 주에는 물건을 찾느라 서랍을 여러 번 열었습니다. 그러다 늘 쓰던 컵을 찾아 싱크대 옆에 놓았습니다. 아직 정리되지 않은 부엌에 익숙한 모양 하나가 생겼습니다.

컵 하나가 생활의 불편을 해결해 주지는 않습니다. 그래도 하루 중 반복할 수 있는 행동이 하나 있다는 사실이 반가웠습니다. 달라진 것과 남아 있는 것을 함께 보게 됩니다.

모든 것이 낯설어야 변화인 것은 아닙니다. 새로운 환경에서도 내게 힘이 되는 작은 익숙함이 있을지 살펴봅니다. 그 기준점이 오늘 하루를 건너는 데 도움이 될 수 있습니다.

한 줄 장면 메모

달라진 일상에서 그대로 남아 있는 작은 습관이 있나요?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

오늘 낯선 공간에서 익숙한 작은 습관 한 가지를 해보기.

DAY 10 / 오늘의 문장 / 작은 기준점

달라진 하루에도 나를 붙드는 작은 익숙함이 있다.

01 천천히 따라 쓰기

달라진 하루에도 나를 붙드는 작은 익숙함이 있다.

달라진 하루에도 나를 붙드는 작은 익숙함이 있다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

새 일상에 가져가고 싶은 익숙한 행동을 하나 고르세요.

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 11 / 살펴보기 / 함께 건너기

작년 일기장을 펼치고

작년 일기장에는 꼭 해보고 싶었던 일이 적혀 있습니다. 그런데 지금 그 문장을 읽어도 예전 같은 마음은 들지 않습니다. 괜히 약속을 지키지 못한 것처럼 느껴졌습니다.

한때 진심이었던 마음이 지금도 똑같아야 하는 것은 아닙니다. 그동안 새로운 사람을 만났고, 예상과 다른 경험도 했습니다. 달라진 마음에는 지나온 시간이 담겨 있을 수 있습니다.

변화를 변덕이라고 단정하기 전에 무엇이 달라졌는지 들여보려 합니다. 그때의 바람과 지금의 바람을 나란히 적습니다. 둘 다 그 시기의 나에게는 진심이었을지 모릅니다.

한 줄 장면 메모

예전에는 원했지만 지금은 마음이 달라진 일이 있나요?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

과거의 바람 하나와 지금의 바람 하나를 나란히 써보기.

DAY 11 / 오늘의 문장 / 달라진 마음

마음이 달라졌다면 그 까닭부터 들어본다.

01 천천히 따라 쓰기

마음이 달라졌다면 그 까닭부터 들어본다.

마음이 달라졌다면 그 까닭부터 들어본다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

그때의 바람 → 지금의 바람, 그 사이에는 어떤 경험이 있었나요?

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 12 / 살펴보기 / 이어지는 이야기

짧은 결과 통지를 읽고

기다리던 결과를 확인했습니다. 기대했던 답은 아니었습니다. 화면을 닫고도 짧은 문장이 머릿속에 남아, 오늘 했던 다른 일이 모두 흐릿해지는 것 같았습니다.

결과가 아쉬운 마음은 그대로 있습니다. 애써 밝게 생각해야 할 이유도 없습니다. 다만 그 결과가 내 시간 전체를 설명하는 말처럼 커지고 있는지는 살펴보고 싶습니다.

그동안 들인 수고, 만난 사람, 새로 알게 된 점은 답장 한 줄로 없어지지 않습니다. 아쉬움을 지우지 않은 채로도 그 곁에 다른 사실을 적을 수 있습니다.

한 줄 장면 메모

한 가지 결과가 내 하루 전체처럼 느껴졌던 적이 있나요?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

결과와 별개로 남아 있는 경험 하나를 적어보기.

DAY 12 / 오늘의 문장 / 결과와 나

하나의 결과보다 내 삶의 이야기는 더 길다.

01 천천히 따라 쓰기

하나의 결과보다 내 삶의 이야기는 더 길다.

하나의 결과보다 내 삶의 이야기는 더 길다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

결과 통지 밖에 남아 있는 나의 장면을 적어보세요.

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 13 / 살펴보기 / 이어지는 이야기

서툰 인사가 오간 자리

새로 만난 사람들과 식탁에 앉았습니다. 어떤 말을 꺼낼지 몰라 물잔을 한 번 들었다 놓았습니다. 옆자리에서는 오래 알고 지낸 사람들처럼 대화가 이어졌습니다.

처음 만난 자리에서 모든 말이 자연스럽게 오갈 수는 없습니다. 누군가는 먼저 묻고, 누군가는 조금 늦게 입을 엽니다. 어색했던 몇 분만으로 관계 전체를 판단하기는 어렵습니다.

좋은 인상을 남기려고 서둘러 다른 사람처럼 말하지 않아도 됩니다. 오늘 나눈 말 가운데 실제로 궁금했던 것이 무엇인지 살펴봅니다. 알아가는 데에는 다음 만남의 시간도 있습니다.

한 줄 장면 메모

새로운 사람 앞에서 마음이 어색했던 순간이 있나요?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

다시 만나게 된다면 마음에 남은 질문을 천천히 건네보기.

DAY 13 / 오늘의 문장 / 새로운 만남

오늘 나눈 작은 인사에서부터 천천히
알아간다.

01 천천히 따라 쓰기

오늘 나눈 작은 인사에서부터 천천히 알아간다.

오늘 나눈 작은 인사에서부터 천천히 알아간다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

다음 만남에서 건네고 싶은 질문을 한 문장으로 적어보세요.

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 14 / 살펴보기 / 이어지는 이야기

다 쓰지 않은 다음 페이지

노트를 펼치니 마지막으로 쓴 문장 뒤에 빈 페이지가 남아 있습니다. 지난날의 기록을 넘겨보니 같은 말을 반복한 날도, 전혀 다른 마음을 쓴 날도 있습니다.

어떤 변화는 선택했고 어떤 변화는 예상하지 못했습니다. 여전히 모르는 일도 있습니다. 그렇다고 오늘의 나를 내일의 완성된 모습으로 미리 설명할 필요는 없습니다.

지나온 시간을 돌아보며 다음 페이지에 가져갈 말을 골라봅니다. 변화가 끝나야 나를 이해할 수 있는 것은 아닙니다. 지금 중요한 것을 묻는 일은 계속 이어질 수 있습니다.

한 줄 장면 메모

지난 14일 가운데 가장 오래 마음에 남은 변화의 장면은 무엇인가요?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

다음 페이지의 첫 줄에 지금의 나에게 맞는 한 문장 적기.

DAY 14 / 오늘의 문장 / 계속되는 나

아직 쓰지 않은 페이지에 오늘의 내 말을 남긴다.

01 천천히 따라 쓰기

아직 쓰지 않은 페이지에 오늘의 내 말을 남긴다.

아직 쓰지 않은 페이지에 오늘의 내 말을 남긴다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

내일의 나에게 이어주고 싶은 한 문장을 써보세요.

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

REVIEW

변화 속에서 알게 된 것

14일을 전부 채우지 않아도 좋습니다. 변한 것과 남아 있는 것, 아직 모르는 것을 함께 살펴봅니다.

01 예상과 다르게 흘러간 장면 하나

02 그 가운데 여전히 중요했던 것

03 아직 답을 정하지 않아도 되는 질문

지금의 마음도 나중에는 달라질 수 있습니다.

MY SENTENCE

변화 속에서 나에게 건네는 말

듣기 좋은 정답보다 오늘의 내가 납득할 수 있는 말을 골라봅니다. 다음 시기에는 다른 문장으로 바꿔도 괜찮습니다.

01 오늘의 나에게 필요한 한 문장

02 이 말이 필요한 실제 장면

NEXT 7 DAYS

다음 일주일, 달라진 것 하나

더 나아졌는지 평가하기보다 실제로 달라진 점을 관찰합니다.

이번 주에 살펴보고 싶은 변화의 장면

7일 동안 하루 한 칸씩, 남길 말이 없으면 비워도 좋습니다.

01

02

03

04

05

06

07

일주일 뒤 다시 묻고 싶은 질문은 무엇인가요?

BLANK PAGE

아직 쓰지 않은 이야기

이곳에 아직 정하지 못한 생각과 질문을 적어도 좋습니다. 아무 글자도 쓰지 않은 채 남겨 두어도 괜찮습니다.

EPILOGUE

달라지는 것과 남아 있는 것

처음에는 낯설었던 책상에 물컵 자리가 생겼을지도 모릅니다. 여전히 익숙하지 않은 길도 있을 것입니다. 계획이 바뀐 채로 남아 있는 날도 있었겠지요.

이 책의 문장을 다 썼다고 변화가 끝나는 것은 아닙니다. 다음 주에도 답을 기다리는 일이 생길 수 있고, 마음이 다시 흔들릴 수도 있습니다.

그때 내가 적었던 말이 도움이 될 수도 있고, 더는 맞지 않는 말이 될 수도 있습니다. 한 번 고른 문장을 오래 지키는 것보다 지금의 나를 계속 살펴보는 일이 중요할지 모릅니다.

새로운 시간 앞에 서면 다시 물어볼 수 있습니다. 무엇이 달라졌는지, 무엇을 지키고 싶은지, 어떤 도움을 구할 수 있는지. 아직 모르는 내일 앞에서도 질문은 남아 있습니다.

아직 모르는 내일에도, 오늘의 말을 골라봅니다.

NAL MIND TOOLS / VOL. 06

확신을 강요하는 말보다, 오늘의 나를 살피는 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
- 05 오늘의 작은 기쁨을 발견하는 말 / 일상과 감사
- 06 낯선 내일에도 나를 믿는 말 / 변화와 불확실성

날빛은 삶을 낙관적으로 꾸미기보다, 실제 생활의 변화 앞에서 다시 읽고 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 06 · 무료 마음도구 전체 09