

MISTAKES, REPAIR, RESPECT

잘못한 일을 고치되 나를 함부로 부르지 않는 시간

긍정문장 따라 쓰기

07

실수한 날에도
나를 존중하는 말

실수와 후회를 지나, 책임과 자기존중을 함께 살피는 14일

OPENING LETTER

잘못한 일을 바라보는 자리

틀린 파일을 보내고, 하기로 한 일을 잊고, 마음과 다르게 말해 버리는 날이 있습니다. 그 순간에는 일어난 일을 바로잡기보다 나를 향한 평가가 더 빨리 떠오르기도 합니다.

왜 이렇게 부족할까. 그 말을 반복하는 동안 무엇이 잘못됐는지 살필 힘은 줄어듭니다. 책임을 진다는 일과 스스로를 모욕하는 일은 같지 않은데도 말입니다.

이 책은 어떤 실수든 괜찮다고 말하지 않습니다. 사과해야 할 일은 인정하고, 바꿀 수 있는 것은 바꾸려 합니다. 다만 한 번의 잘못으로 내 삶 전체를 결정하지 않으려 합니다.

하루 한 장면을 읽고 문장을 따라 써보세요. 믿기 어려운 문장은 고쳐 써도 좋습니다. 내가 책임질 몫을 살피면서, 오늘의 나에게도 존중을 남겨 두려 합니다.

잘못한 일을 인정하는 말에도 존중은 필요합니다.

PROLOGUE

지우개 자국이 남은 종이

오래 쓰던 연필 끝에서 글자가 자꾸 번졌습니다. 잘못 적은 단어를 지우개로 문지르자 종이 표면이 조금 거칠어졌습니다. 새 단어를 적어도 지운 자국이 보였습니다.

흔적이 남는다고 다시 쓸 수 없는 종이가 되는 것은 아닙니다. 그렇다고 지운 일이 없었던 것처럼 말할 수도 없습니다. 그 자리에 다른 글자를 적으려면 먼저 종이를 살피야 합니다.

사람 사이의 실수도 때로는 비슷합니다. 설명해야 할 일과 사과할 일, 고칠 일은 남아 있습니다. 상대가 받아들일지 내가 정할 수도 없습니다.

오늘은 지운 자국을 없애려 애쓰는 대신 어디를 고칠지 살펴봅니다. 그리고 남은 여백에 지금 가능한 한 줄을 적어봅니다.

남은 흔적을 보면서도 다음 문장을 쓸 수 있습니다.

HOW TO

한 문장을 쓰는 네 가지 방법

01 장면 읽기

누가 잘못했는지를 서둘러 판단하지 않고 실제로 있었던 일을 읽습니다.

02 따라 쓰기

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

03 내 말로 바꾸기

사실, 감정, 책임, 필요한 경계를 구별하며 납득할 수 있는 말로 적습니다.

04 작은 수습과 선택

가능한 수습을 선택하거나, 지금은 결론을 미뤄도 되는 부분을 살펴봅니다.

이 책은 자기성찰을 위한 무료 자료입니다. 피해를 축소하거나 타인의 용서를 요구하지 않습니다. 안전하지 않은 관계에서 사과나 접촉을 강요하지 않습니다. 진단이나 치료, 법률적 조언을 대신하지 않습니다.

CHECK-IN

지금 마음에 남은 장면

사실과 나에 대한 판단을 나누어 적어봅니다.

01 최근 떠오르는 실수는 어떤 일이었나요?

02 그때 나에게 가장 먼저 한 말은?

03 지금 확인하고 싶은 사실 한 가지는?

판결보다 먼저, 사실을 한 가지 살펴봅니다.

CONTENTS

실수 앞에서 쓰는 열네 장면

오늘 마음에 남은 장면부터 펼쳐도 괜찮습니다.

01	실수의 크기	07	08	짧은 인정	21
02	놓친 약속	09	09	되돌릴 수 없는 일	23
03	서둘러 한 말	11	10	내 몫과 남의 몫	25
04	기다림의 존중	13	11	다시 놓친 메모	27
05	틀린 자리 보기	15	12	오래된 후회	29
06	되감기 멈춤	17	13	자기용서의 속도	31
07	남들 앞의 실수	19	14	다시 펜	33

7쪽부터 날짜별 에세이와 따라 쓰기 페이지가 이어집니다.

DAY 01 / 살펴보기 / 사실과 나 구분하기

잘못 보낸 첨부파일

회의가 끝난 뒤 보내야 할 자료를 전송했습니다. 잠시 후 첨부파일의 날짜가 어제 것으로 되어 있다는 사실을 알았습니다. 화면 아래에는 이미 보냈다는 표시가 떠 있었습니다.

잘못 보낸 파일보다 먼저 마음에 떠오른 말이 있었습니다. 나는 왜 늘 이 모양일까. 한 번의 실수에서 시작된 생각은 금세 나라는 사람 전체에 대한 평가로 번졌습니다.

보낸 메일은 없던 일이 되지 않습니다. 필요한 사람에게 수정본을 보내고 어떤 부분이 달라졌는지 알릴 수는 있습니다. 잘못된 일은 구체적으로 다루고, 나에 대한 판결은 조금 뒤로 미룹니다.

한 줄 장면 메모

최근의 실수를 평가 없이 사실로만 적어보세요.

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

일어난 사실 한 줄과 스스로에게 붙인 말 한 줄 나누어 보기.

DAY 01 / 오늘의 문장 / 실수의 크기

한 번의 실수가 나의 전부를 설명하지는 않는다.

01 천천히 따라 쓰기

한 번의 실수가 나의 전부를 설명하지는 않는다.

한 번의 실수가 나의 전부를 설명하지는 않는다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

실제로 일어난 일과 나에게 붙인 평가를 따로 적어보세요.

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 02 / 살펴보기 / 책임을 말하기

달력에서 지나간 한 칸

달력을 열어 보니 어제의 일정에 동그라미가 쳐져 있었습니다. 미뤄 둔 줄 알았던 약속은 그대로 있었고, 약속했던 시간이 이미 지나 있었습니다.

사정부터 길게 설명하고 싶었습니다. 바빴다는 말도 사실이었지만, 기다렸을 사람에게 먼저 전해야 할 말은 따로 있었습니다. 놓친 약속을 놓친 약속이라고 부르는 일입니다.

사과가 시간을 되돌리지는 못합니다. 다시 만날 수 있는지 묻거나, 불편을 줄일 방법을 확인할 수 있습니다. 상대가 원하지 않는다면 그 대답도 존중해야 합니다.

한 줄 장면 메모

최근 지키지 못했거나 늦어진 약속이 있나요?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

안전하고 적절하다면, 놓친 약속을 알리고 수습 방법 제안하기.

DAY 02 / 오늘의 문장 / 농친 약속

농친 약속을 인정하고, 가능한 수습을 하나 시작한다.

01 천천히 따라 쓰기

농친 약속을 인정하고, 가능한 수습을 하나 시작한다.

농친 약속을 인정하고, 가능한 수습을 하나 시작한다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

상대의 불편을 줄일 현실적인 수습 한 가지는?

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 03 / 살펴보기 / 말의 뒤를 살피기

대화 끝에 남은 표정

상대의 말이 끝나기도 전에 답을 했습니다. 내가 더 잘 안다고 여겼기 때문인지, 침묵이 어색했기 때문인지 그때는 잘 모르겠습니다. 대화가 끝난 뒤 상대의 표정이 떠올랐습니다.

말을 잘하려고 애쓰는 동안 듣는 일을 놓칠 때가 있습니다. 그 순간을 떠올리면 얼굴이 뜨거워집니다. 후회하는 마음만으로 상대의 경험을 확인한 것은 아닙니다.

다음에 대화할 기회가 있다면 말을 끊었던 일을 인정할 수 있습니다. 상대가 무엇을 말하려 했는지 물어볼 수도 있습니다. 내 말이 끝난 자리에 다른 사람의 이야기를 위한 시간을 남깁니다.

한 줄 장면 메모

내 말이 먼저 나갔던 장면을 떠올려보세요.

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

다음 대화에서 답을 준비하기 전 한 문장 더 들어보기.

DAY 03 / 오늘의 문장 / 서둘러 한 말

내 말이 앞섰다면 다시 듣는 자리로 돌아간다.

01 천천히 따라 쓰기

내 말이 앞섰다면 다시 듣는 자리로 돌아간다.

내 말이 앞섰다면 다시 듣는 자리로 돌아간다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

그때 끝까지 듣지 못한 말, 내게 남은 질문 한 가지는?

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 04 / 살펴보기 / 사과 이후의 시간

사과 뒤에 남은 침묵

미안하다는 메시지를 보낸 뒤 휴대전화를 몇 번이나 뒤집어 보았습니다. 읽음 표시는 남아 있었지만 대답은 오지 않았습니다. 사과를 했으니 이제 괜찮다고 확인받고 싶었습니다.

사과는 내 몫의 말이지만, 그 말을 받아들이는 일은 상대의 몫입니다. 내가 빨리 마음을 편하게 하고 싶은 것과 상대에게 시간이 필요한 것은 동시에 사실일 수 있습니다.

추가 메시지를 보내지 않고 하루를 지냈습니다. 사과가 충분했는지 돌아보는 일과 상대에게 답을 재촉하는 일은 다릅니다. 기다림 속에서도 내가 배울 부분은 남아 있습니다.

한 줄 장면 메모

사과나 설명 뒤에 답을 기다렸던 적이 있나요?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

답을 재촉하기 전에 상대가 원할 시간을 한 번 생각해 보기.

DAY 04 / 오늘의 문장 / 기다림의 존중

사과 뒤의 기다림도 상대의 시간을 존중하는
일이다.

01 천천히 따라 쓰기

사과 뒤의 기다림도 상대의 시간을 존중하는 일이다.

사과 뒤의 기다림도 상대의 시간을 존중하는 일이다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

내가 사과할 일과 상대가 선택할 일을 나누어 적어보세요.

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 05 / 살펴보기 / 배울 부분 남기기

빨간 펜으로 표시된 숫자

표에 적힌 숫자 하나가 잘못되어 있었습니다. 검토해 준 사람이 빨간 표시를 남겼습니다. 그 작은 표시가 눈에 들어오자 다른 줄은 보이지 않았습니니다.

수정이 필요한 곳이 있다는 말과 모든 노력이 헛되었다는 말은 서로 다릅니다. 그런데 부끄러울수록 두 문장을 한 문장으로 읽게 됩니다. 확인해야 할 숫자와 내 마음의 반응을 구분해 봅니다.

틀린 자리를 열어 계산 과정을 다시 살펴보았습니다. 다음에는 확인할 단계를 하나 늘리기로 했습니다. 수정할 부분은 분명히 남겨 두고, 자신을 비난하는 문장은 더 보태지 않습니다.

한 줄 장면 메모

최근 누군가에게 수정 요청을 받은 장면은?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

잘못된 항목 하나를 실제로 고치고 확인 절차를 바꾸어 보기.

DAY 05 / 오늘의 문장 / 틀린 자리 보기

나는 틀린 부분을 고치되 나를 깎아내리지 않는다.

01 천천히 따라 쓰기

나는 틀린 부분을 고치되 나를 깎아내리지 않는다.

나는 틀린 부분을 고치되 나를 깎아내리지 않는다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

빨간 표시가 가리킨 정확한 수정 사항은?

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 06 / 살펴보기 / 후회의 반복 끊기

불 꺼진 방의 되감기

불을 끄고 누웠는데 낮에 했던 말이 다시 들렸습니다. 다른 대답을 했다면 어땠을까. 같은 장면을 여러 번 고쳐 보아도 이미 지나간 시간은 바뀌지 않았습니다.

후회에는 살펴볼 만한 신호가 있을 수 있습니다. 그러나 같은 말을 밤새 되풀이하는 동안 새로운 사실이 늘어나는 것은 아닙니다. 생각의 길이만 길어질 때도 있습니다.

침대 옆 종이에 한 줄만 적었습니다. 다음에 비슷한 일이 생기면 어떤 말을 먼저 물을까. 그 뒤 종이를 덮었습니다. 오늘 밤 해결할 수 없는 일까지 모두 붙잡고 있을 필요는 없습니다.

한 줄 장면 메모

자꾸 되감게 되는 장면의 한순간은 언제인가요?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

되풀이되는 생각에서 다음에 쓸 질문 한 줄만 적고 잠시 덮기.

DAY 06 / 오늘의 문장 / 되감기 멈춤

후회가 찾아오면 그 안의 질문 하나만 남긴다.

01 천천히 따라 쓰기

후회가 찾아오면 그 안의 질문 하나만 남긴다.

후회가 찾아오면 그 안의 질문 하나만 남긴다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

되풀이되는 생각에서 다음에 남길 질문을 한 줄 적으세요.

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 07 / 살펴보기 / 부끄러움을 사실과 나누기

잘못 부른 이름

사람들 앞에서 누군가의 이름을 잘못 읽었습니다. 급히 정정하고 발표를 이어 갔지만 손바닥이 뜨거웠습니다. 집에 돌아와서도 그 순간의 짧은 침묵이 자꾸 떠올랐습니다.

사람들이 나를 무례한 사람이라고 생각했을까. 부끄러움은 실제 있었던 실수보다 멀리 번지곤 합니다. 잘못 부른 사실과 다른 사람들이 나를 어떻게 봤을지에 관한 추측은 같은 것이 아닙니다.

다음에 이름을 정확히 부를 수 있도록 자료를 다시 확인했습니다. 필요하다면 정정과 사과도 전할 수 있습니다. 부끄러운 마음이 아직 남아 있어도, 배울 부분을 살피는 일은 시작할 수 있습니다.

한 줄 장면 메모

남들 앞에서 실수해 얼굴이 뜨거웠던 순간은?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

실수한 사실 한 줄을 적고, 다음에 확인할 것 하나 정하기.

DAY 07 / 오늘의 문장 / 남들 앞의 실수

부끄러웠던 순간에도 내가 배울 것은 남아 있다.

01 천천히 따라 쓰기

부끄러웠던 순간에도 내가 배울 것은 남아 있다.

부끄러웠던 순간에도 내가 배울 것은 남아 있다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

실제로 있었던 일과 내가 짐작한 시선을 나누어 보세요.

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 08 / 살펴보기 / 변명과 책임 구분

길어진 메시지를 지우며

해명 메시지를 쓰다 보니 화면이 길어졌습니다. 왜 그럴 수밖에 없었는지 설명하는 문장이 이어졌습니다. 문장을 다 지우고 나니 처음에 전하려던 사실이 남았습니다.

사정이 있었다는 말과 내 행동이 상대에게 영향을 주었다는 말은 함께 참일 수 있습니다. 하지만 길어진 설명이 상대의 경험을 듣는 일을 밀어낼 때도 있습니다.

내가 한 일을 먼저 인정하는 문장을 적었습니다. 필요한 설명은 묻는다면 더할 수 있습니다. 책임을 인정한다는 것은 스스로를 나쁜 사람으로 정해 버리는 일이 아닙니다.

한 줄 장면 메모

설명이 길어져 마음을 전하지 못한 장면은?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

설명에 앞서 내가 한 행동과 영향을 한 문장씩 정리해 보기.

DAY 08 / 오늘의 문장 / 짧은 인정

내가 책임질 한 문장을 짧고 분명하게 말한다.

01 천천히 따라 쓰기

내가 책임질 한 문장을 짧고 분명하게 말한다.

내가 책임질 한 문장을 짧고 분명하게 말한다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

나의 사정과 상대에게 생긴 영향을 각각 적어보세요.

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 09 / 살펴보기 / 바꿀 수 있는 몫

접힌 편지의 자국

오래전에 보냈던 편지 한 장을 다시 읽었습니다. 지금의 나는 쓰지 않았을 문장이 보였습니다. 편지를 펼쳤다 접어도 접힌 자국은 남았습니다.

모든 일을 바로잡을 수 있다는 말은 어떤 경험 앞에서는 가볍게 들립니다. 이미 끝난 관계나 지나간 기회도 있습니다. 바꿀 수 없는 부분을 인정하는 데에도 시간이 필요합니다.

그때 했던 말의 영향을 생각해 보았습니다. 지금 가능한 사과가 있는지, 재발을 막을 방법이 있는지 살핍니다. 아무것도 바로 할 수 없다면 그 사실부터 받아 적어 봅니다.

한 줄 장면 메모

지금은 되돌릴 수 없다고 느끼는 일이 있나요?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

가능하다면 수습·재발 방지 중 한 가지를 고르기.

DAY 09 / 오늘의 문장 / 되돌릴 수 없는 일

되돌릴 수 없는 일 앞에서 내가 할 수 있는
몫을 살핀다.

01 천천히 따라 쓰기

되돌릴 수 없는 일 앞에서 내가 할 수 있는 몫을 살핀다.

되돌릴 수 없는 일 앞에서 내가 할 수 있는 몫을 살핀다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

지나간 일에서 아직 바꿀 수 있는 몫은 무엇인가요?

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 10 / 살펴보기 / 책임의 경계

모두 내 탓이라는 문장

모임이 끝난 뒤 분위기가 좋지 않았다는 말을 들었습니다. 집에 돌아오는 길에 내가 좀 더 말을 잘했어야 했나 생각했습니다. 모임에서 일어난 모든 일을 내 어깨에 올려놓았습니다.

내 말이나 행동이 영향을 주었을 수 있습니다. 하지만 모임의 결과에는 다른 사람의 선택과 상황도 함께 있습니다. 내 책임을 가볍게 하려는 것이 아니라 정확하게 보려는 일입니다.

종이 가운데 선을 그었습니다. 내가 직접 한 일은 왼쪽에, 내가 정할 수 없던 일은 오른쪽에 적었습니다. 고칠 몫이 작아지기도 하고, 오히려 분명해지기도 했습니다.

한 줄 장면 메모

혼자 다 책임지는 듯 느껴졌던 순간을 적어보세요.

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

종이에 두 칸을 나눠 내 몫과 다른 사람의 몫 구분하기.

DAY 10 / 오늘의 문장 / 내 몫과 남의 몫

내 책임과 다른 사람의 몫을 차분히 구분한다.

01 천천히 따라 쓰기

내 책임과 다른 사람의 몫을 차분히 구분한다.

내 책임과 다른 사람의 몫을 차분히 구분한다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

내가 결정한 일과 타인이 결정한 일을 나누어 보세요.

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 11 / 살펴보기 / 실수의 구조 바꾸기

두 번째로 놓친 알림

지난주에도 잊었던 일을 또 놓쳤습니다. 이번에는 꼭 기억하겠다고 생각했는데 달력에는 표시가 없었습니다. 또 같은 실수를 했다는 말이 입 밖으로 나왔습니다.

반복되는 일을 의지만으로 고치기 어려울 때가 있습니다. 기억력만 탓하기보다 실제로 놓치는 시간이 언제인지 확인하는 편이 도움이 될 수 있습니다.

일정을 한 번 더 확인할 알림을 만들고, 기록을 한 곳으로 모았습니다. 아직 효과는 모릅니다. 다만 같은 마음가짐을 되풀이하는 대신, 환경을 바꾸는 시도를 해봅니다.

한 줄 장면 메모

최근 반복해서 놓친 일은 어떤 종류인가요?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

알림·체크리스트 중 실제로 쓸 도구를 하나 설정해 보기.

DAY 11 / 오늘의 문장 / 다시 놓친 메모

나는 같은 실수 앞에서 방법을 하나 바꾸어 본다.

01 천천히 따라 쓰기

나는 같은 실수 앞에서 방법을 하나 바꾸어 본다.

나는 같은 실수 앞에서 방법을 하나 바꾸어 본다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

반복을 줄이기 위해 오늘 바꿔 볼 확인 도구 하나는?

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 12 / 살펴보기 / 지난 나를 이해하기

사진 속의 닳선 결정

오래된 사진을 정리하다 그때의 선택이 떠올랐습니다. 지금이라면 다른 결정을 했을 것 같은 일입니다. 사진 속 표정은 그때 내가 무슨 생각을 했는지 모두 설명해 주지 않았습니다.

지난 선택이 아쉬울 수 있습니다. 그로 인해 누군가 불편을 겪었다면 그 사실도 중요합니다. 동시에 그때 알고 있던 것과 지금 알게 된 것은 다를 수 있습니다.

그 시기의 나에게 어떤 정보가 있었는지 천천히 떠올렸습니다. 변명으로 덮지도, 당시의 나를 영원히 미숙한 사람으로 경하지도 않으려 합니다. 배운 것은 오늘의 선택에 가져옵니다.

한 줄 장면 메모

오래전의 선택 가운데 여전히 마음에 남는 것은?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

옛 결정을 돌아보며 새로 배운 점 한 가지 적어두기.

DAY 12 / 오늘의 문장 / 오래된 후회

지금의 눈으로 지난 나를 함부로 단정하지 않는다.

01 천천히 따라 쓰기

지금의 눈으로 지난 나를 함부로 단정하지 않는다.

지금의 눈으로 지난 나를 함부로 단정하지 않는다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

그때 알고 있던 사실과 지금 알게 된 사실을 비교해보세요.

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 13 / 살펴보기 / 책임과 자책을 구분하기

메모장에 남은 사과문

휴대전화 메모장에 적어 둔 사과문을 다시 읽었습니다. 이미 잘못을 인정하고 필요한 말을 전했는데도, 며칠째 같은 문장을 고쳐 쓰고 있었습니다. 더 고칠 일이 있는지보다 내가 어떤 사람인지가 더 두려워졌습니다.

사과했다는 사실만으로 상대의 상처가 사라지지는 않습니다. 앞으로 바뀌야 할 행동이 남을 수 있습니다. 그렇다고 스스로를 끝없이 벌주는 일이 상처를 회복시키거나 책임을 대신하지도 않습니다.

메모 아래 두 줄을 적었습니다. 아직 내가 할 수 있는 수습 한 가지, 나에게 더는 반복하지 않을 모욕적인 말 한 가지. 잘못은 사실대로 남겨 두고, 나 자신을 대하는 말은 천천히 고를 수 있습니다.

한 줄 장면 메모

수습한 뒤에도 자신을 계속 탓했던 순간은?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

필요한 수습을 확인하고, 반복하던 자책의 말 하나 덜어내기.

DAY 13 / 오늘의 문장 / 자기용서의 속도

나는 스스로를 용서하는 속도도 재촉하지 않는다.

01 천천히 따라 쓰기

나는 스스로를 용서하는 속도도 재촉하지 않는다.

나는 스스로를 용서하는 속도도 재촉하지 않는다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

남은 책임 하나와 내게 멈출 비난 한마디를 적어보세요.

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 14 / 살펴보기 / 다시 선택할 자리

책상 위에 놓인 새 종이

책상 위에 새 종이를 놓았습니다. 어제 틀린 부분에 표시한 메모도 옆에 있었습니다. 표시를 다시 읽자 오늘 바로잡을 수 있는 일이 한 가지 보였습니다.

이미 했던 실수가 사라지는 것은 아닙니다. 누군가에게 전해야 할 말이 남았다면 전하고, 다시 확인해야 할 것은 확인해야 합니다. 그러나 그 책임이 오늘의 모든 시간을 차지할 필요는 없습니다.

틀린 한 곳을 바로잡은 다음, 오늘 해야 할 일을 적었습니다. 고칠 것은 고치고 살아갈 하루는 살아갑니다. 다음 선택은 실수하지 않은 사람에게만 허락된 것이 아닙니다.

한 줄 장면 메모

오늘 바로잡을 수 있는 작은 일은 무엇인가요?

오늘 가능한 작은 관찰 / 선택 사항

수습할 일 하나를 처리하고, 오늘의 다른 일 한 가지 이어가기.

DAY 14 / 오늘의 문장 / 다시 쓴 펜

나는 고칠 것을 고치고, 오늘을 다시
살아간다.

01 천천히 따라 쓰기

나는 고칠 것을 고치고, 오늘을 다시 살아간다.

나는 고칠 것을 고치고, 오늘을 다시 살아간다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

바로잡을 일과 오늘 이어갈 일, 하나씩 골라보세요.

04 오늘의 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

REVIEW

후회 속에서 확인한 것

열네 날을 모두 채우지 않아도 좋습니다. 인정할 일과 바꿀 일, 나에게 남겨둘 존중을 함께 살펴봅니다.

01 분명하게 인정할 수 있게 된 사실

02 수습하거나 바꿔 본 구체적인 행동

03 나에게 더는 붙이지 않을 이름

후회의 무게와 나의 가치를 따로 살펴봅니다.

MY SENTENCE

오늘 나를 존중하는 한 문장

실수한 일을 지우거나 꾸미지 않고, 그 일을 다루는 나의 태도를 한 문장으로 남겨봅니다.
내일은 다른 말을 골라도 좋습니다.

01 오늘의 나에게 건네고 싶은 말

02 그 말이 필요한 실제 장면

NEXT 7 DAYS

다음 일주일, 작은 수습 하나

잘했는지 점수 매기기보다 내가 바뀌 본 행동을 기록합니다.

이번 주에 확인하고 싶은 작은 행동

7일 동안 하루 한 칸씩, 하지 못한 날은 비워도 됩니다.

01

02

03

04

05

06

07

일주일 뒤 다시 물어볼 질문은 무엇인가요?

BLANK PAGE

한 번 더 써볼 여백

여기에는 사과, 배운 것, 아직 풀리지 않은 마음 중 무엇을 적어도 좋습니다. 비워 두어도 괜찮습니다.

EPILOGUE

다시 쓴다는 일

책상 위에 있던 종이를 다시 펼쳤습니다. 지웠던 자리에 연필 자국이 남아 있었습니다. 같은 종이 위에 새로운 문장을 적었습니다.

어떤 잘못은 바로 고칠 수 있습니다. 어떤 일은 시간이 필요하고, 어떤 일은 끝내 돌릴 수 없을지도 모릅니다. 잘못이 있었다는 사실을 흐리지 않는 것이 먼저일 때도 있습니다.

그 사실을 인정한 뒤에도 나에게 건넨 말은 남아 있습니다. 다음에는 무엇을 확인할지, 누구의 말을 더 들어야 할지, 어떤 도움을 구할지 물을 수 있습니다.

다시 쓴다는 일은 처음부터 완벽했다는 뜻이 아닙니다. 어제의 문장을 들여다보고, 오늘의 책임을 살피고, 내일의 한 줄을 선택하는 일입니다.

잘못을 인정한 오늘에도, 다음 한 줄은 남아 있습니다.

NAL MIND TOOLS / VOL. 07

잘못을 지우는 말보다, 나를 함부로 부르지 않는 말.

- 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 낮은 내일에도 나를 믿는 말 / 변화와 불확실성
- 07 실수한 날에도 나를 존중하는 말 / 실수와 자기용서

날빛은 긍정을 강요하기보다, 실제로 있었던 일을 바르게 바라보고 오늘의 말을 다시 고르는 시간을 만들고자 합니다.

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

긍정문장 시리즈 07 · 무료 마음도구 전체 10