

COMPARISON, WORTH, YOUR OWN PACE

다른 사람의 소식 앞에서도 내 하루를 놓치지 않는 시간

긍정문장 따라 쓰기

08

비교하는 마음을 지나
나의 기준을 찾는 말

남의 속도 앞에서도 내 삶의 기준을 되찾는 14일

OPENING LETTER

남의 소식 뒤에 남는 마음

휴대전화 화면을 내리다가 잠시 손이 멈추는 날이 있습니다. 익숙한 사람이 좋은 소식을 전했습니다. 기쁘고 반가운 마음이 들다가도 내 하루가 조금 작아 보였습니다.

비교하는 마음을 없애야 한다고 다그칠수록 생각은 더 오래 남습니다. 누구나 자신의 조건과 지난 시간을 가지고 살아갑니다. 보이는 결과가 비슷해 보여도 같은 자리를 걸어온 것은 아닙니다.

이 책은 다른 사람의 성취를 깎아내리는 책이 아닙니다. 부러움을 부끄럽게 여기지도 않습니다. 비교가 시작되는 순간 실제로 무엇을 보고 어떤 말을 나에게 건넸는지 살펴보려 합니다.

하루에 한 장면을 읽고 문장을 따라 써보세요. 모든 문장을 믿을 필요도, 빠짐없이 적을 필요도 없습니다. 내가 중요하게 여기는 것을 다시 물을 수 있다면 오늘의 한 줄은 충분합니다.

남의 소식과 내 삶을 같은 저울에 올리지 않습니다.

PROLOGUE

두 개의 눈금이 있는 자

문구점에서 산 자에는 눈금이 반듯하게 새겨져 있었습니다. 책상 위에서 종이 길이를 재자 매번 같은 숫자가 나왔습니다. 자를 든 손은 그 숫자를 믿었습니다.

그런데 사람의 하루를 재는 데에도 같은 자를 쓰려 했습니다. 누구는 더 멀리 갔고 누구는 더 빨리 시작했다고 판단했습니다. 그 사람의 출발선과 내 조건은 묻지도 않았습니

다. 보이는 결과는 참고할 수 있습니다. 다른 사람이 좋은 성과를 얻었다면 기꺼이 축하할 수도 있습니다. 하지만 내 삶 전체를 그 숫자로 판정할 수는 없습니다.

이 책에서 자를 버리려 하지는 않습니다. 다만 무엇을 재고 있는지 다시 확인하려 합니다. 내가 소중히 여기는 일에는 어떤 눈금이 필요한지 천천히 살펴봅니다.

비교의 숫자보다 먼저, 나의 기준을 물어봅니다.

HOW TO

한 문장을 쓰는 네 가지 방법

01 장면 읽기

실제로 무슨 일이 있었고, 그 순간 어떤 비교가 시작됐는지 관찰합니다.

02 따라 쓰기

연한 문장을 천천히 따라 씁니다. 내 경험과 다르면 고쳐 써도 좋습니다.

03 나의 말 찾기

타인의 성취와 내 조건을 구별하고 오늘 나에게 맞는 기준을 적습니다.

04 작은 선택

기록 밖에서도 가능한 행동 하나를 선택합니다. 빈칸도 괜찮습니다.

이 책은 자기성찰을 위한 무료 자료입니다. 비교하는 마음을 부끄럽거나 잘못된 것으로 단정하지 않습니다. 심리적 어려움이 오래 지속되면 필요한 전문적 도움을 받을 수 있습니다. 진단이나 치료를 대신하지 않습니다.

CHECK-IN

비교가 시작되는 내 장면

누군가를 평가하기보다 지금의 생각과 조건을 살펴봅니다.

01 요즘 비교하게 되는 장면 하나는?

02 그때 나에게 건넨 첫 말은?

03 실제로 내가 원하는 일은 무엇인가요?

비교의 대상과 나의 바람을 구별해 봅니다.

CONTENTS

비교 앞에서 쓰는 열네 장면

오늘 마음에 남은 장면부터 펼쳐도 좋습니다.

01	아침의 피드	07	08	사진 밖의 하루	21
02	동료의 성취	09	09	반응의 크기	23
03	나이와 속도	11	10	지난날의 속도	25
04	집과 생활	13	11	부러움의 메시지	27
05	몸의 기준	15	12	다른 출발선	29
06	이름표의 무게	17	13	축하 뒤의 질문	31
07	가까운 사람의 기쁨	19	14	나의 눈금	33

7쪽부터 날짜별 에세이와 따라 쓰기 페이지가 이어집니다.

DAY 01 / 살펴보기 / 비교가 시작되는 순간

알림이 켜진 아침

눈을 뜨자마자 휴대전화를 켜습니다. 오래 연락하지 못한 지인의 새 소식이 화면 맨 위에 있었습니다. 활짝 웃는 사진 아래에는 축하의 댓글이 줄지어 달려 있었습니다.

축하하는 마음이 들다가도 내 하루가 갑자기 초라해 보였습니다. 아직 시작하지도 않은 아침인데 어제까지 괜찮았던 내 삶이 바뀐 것 같았습니다. 화면의 한 장면이 내 하루 전체에 그림자를 드리웠습니다.

그 사진은 그 사람에게 실제로 기쁜 순간일 수 있습니다. 그러나 나는 왜 이만큼밖에 안 될까 하는 생각까지 사실로 확정할 필요는 없습니다. 잠시 숨을 고르고 그 생각을 알아차린 뒤, 아직 시작할 수 있는 오늘의 아침으로 돌아옵니다.

한 줄 장면 메모

좋은 소식을 본 직후 나를 향해 떠오른 첫 말은?

오늘 가능한 작은 선택 / 선택 사항

좋은 소식에 흔들린 마음을 알아차린 뒤, 하던 아침 일 하나 이어가기.

DAY 01 / 오늘의 문장 / 아침의 피드

다른 사람의 좋은 소식 옆에서도 내 하루는
계속된다.

01 천천히 따라 쓰기

다른 사람의 좋은 소식 옆에서도 내 하루는 계속된다.

다른 사람의 좋은 소식 옆에서도 내 하루는 계속된다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

그 소식을 본 순간, 나에 대해 어떤 생각이 떠올랐나요?

04 내 기준으로 고르는 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 02 / 살펴보기 / 성과를 서로 다른 저울에 올리기

회의실의 박수 소리

회의에서 동료의 프로젝트 성과가 발표됐습니다. 숫자가 화면에 나타나자 박수가 나왔습니다. 함께 준비했던 시간이 떠올라 반가우면서도, 내 이름이 적힌 다음 장표를 보기가 어려웠습니다.

그 사람의 결과와 내 결과를 같은 줄에 세워 놓았습니다. 하지만 맡은 일도 시작한 시점도 다릅니다. 하나의 숫자를 보고 내가 들인 시간을 전부 평가할 수는 없습니다.

동료가 잘한 부분은 배우고 싶습니다. 동시에 내 역할에서 쌓인 경험도 살펴보려 합니다. 박수를 보내는 손과 내 일을 돌아보는 눈은 서로를 빼앗을 필요가 없습니다.

한 줄 장면 메모

오늘 유난히 크게 보였던 타인의 성과는?

오늘 가능한 작은 선택 / 선택 사항

동료가 사용한 방법 중 내 일에 맞는 작은 아이디어 하나만 적기.

DAY 02 / 오늘의 문장 / 동료의 성취

나는 누군가의 성취 앞에서 내게 필요한
배움을 고른다.

01 천천히 따라 쓰기

나는 누군가의 성취 앞에서 내게 필요한 배움을 고른다.

나는 누군가의 성취 앞에서 내게 필요한 배움을 고른다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

비교가 아닌 배움으로 가져오고 싶은 점을 하나 골라보세요.

04 내 기준으로 고르는 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 03 / 살펴보기 / 나이에 붙은 시계 내려놓기

케이크 위의 숫자

생일 케이크 위에 초가 하나 더해졌습니다. 웃으면서 불을 켜지만 집에 돌아와서는 숫자가 자꾸 마음에 남았습니다. 이 나이면 벌써 무엇을 이뤘어야 하지 않을까 하는 생각 때문이었습니다.

사람마다 같은 나이에 놓인 삶은 다릅니다. 돌봄을 맡았던 시간도 있고, 새로 배운 해도 있습니다. 눈에 보이는 성과가 없던 시기에도 내가 살아낸 날들은 사라지지 않습니다.

오늘은 나이 앞에 붙은 ‘벌써’와 ‘아직’을 잠시 떼어 봅니다. 그 자리에 지난 한 해 실제로 겪은 일 하나를 올려놓습니다. 숫자보다 먼저 기억할 시간이 있습니다.

한 줄 장면 메모

나이 때문에 나에게 붙인 기준은 무엇이었나요?

오늘 가능한 작은 선택 / 선택 사항

지난 일 년을 떠올리며 배운 일이나 견딘 시간 하나 기록하기.

DAY 03 / 오늘의 문장 / 나이와 속도

지금의 나이에는 내가 지나온 시간이 담겨 있다.

01 천천히 따라 쓰기

지금의 나이에는 내가 지나온 시간이 담겨 있다.

지금의 나이에는 내가 지나온 시간이 담겨 있다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

‘이 나이라면’이라는 말을 지우면 어떤 경험이 떠오르나요?

04 내 기준으로 고르는 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 04 / 살펴보기 / 보이는 소유와 살아온 생활

집들이 사진 아래에서

친구의 집들이 사진을 보았습니다. 넓은 창과 반듯한 식탁, 예쁘게 정리된 책장이 눈에 들어왔습니다. 내가 사는 방의 작은 책상과 오래된 커튼이 갑자기 초라하게 느껴졌습니다.

어떤 공간은 분명 더 편리하고 아름다울 수 있습니다. 차이를 없던 일로 할 필요는 없습니다. 그렇지만 공간의 크기가 그 안에서 보낸 하루의 무게까지 재지는 못합니다.

창가에 놓인 넓은 컵은 수없이 많은 아침을 함께했습니다. 내가 머문 자리를 한 번 둘러봅니다. 오늘 돌보고 싶은 곳 하나를 고르는 일은 남을 따라잡는 일이 아닙니다.

한 줄 장면 메모

남의 생활과 내 생활을 비교하게 된 장면은?

오늘 가능한 작은 선택 / 선택 사항

집 안의 한 곳을 내 생활에 맞게 작게 정돈해 보기.

DAY 04 / 오늘의 문장 / 집과 생활

지금의 공간에도 내가 꾸려 온 삶의 흔적이 있다.

01 천천히 따라 쓰기

지금의 공간에도 내가 꾸려 온 삶의 흔적이 있다.

지금의 공간에도 내가 꾸려 온 삶의 흔적이 있다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

내 공간에서 오래 함께해 온 물건 하나와 그 기억을 적어보세요.

04 내 기준으로 고르는 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 05 / 살펴보기 / 몸을 순위 대신 경험으로 보기

거울 앞에 선 오후

옷을 고르다 거울 앞에 오래 섰습니다. 아침에 본 누군가의 사진이 생각났습니다. 평소에 편하게 입던 옷인데도 오늘은 마음에 들지 않았습니다. 몸을 보는 눈이 사진의 기준을 따라 움직였습니다.

몸의 변화가 마음에 걸릴 수 있습니다. 불편함을 부정할 이유도 없습니다. 다만 다른 사람의 모습을 기준으로 삼는 동안 내 몸이 오늘 무엇을 필요로 하는지 묻는 일은 잊기 쉽습니다.

옷을 다시 입고 어깨를 한 번 움직였습니다. 몸은 남에게 보이기 위한 사진만이 아니라 매일의 생활을 견디는 자리입니다. 오늘은 판단보다 상태를 먼저 묻습니다.

한 줄 장면 메모

내 몸을 다른 사람의 모습과 견주게 된 때는?

오늘 가능한 작은 선택 / 선택 사항

몸을 바꾸려는 계획 말고 편안한 옷이나 자세 하나 선택하기.

DAY 05 / 오늘의 문장 / 몸의 기준

나는 내 몸을 평가하기 전에 오늘의 상태를
듣는다.

01 천천히 따라 쓰기

나는 내 몸을 평가하기 전에 오늘의 상태를 듣는다.

나는 내 몸을 평가하기 전에 오늘의 상태를 듣는다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

평가 대신 오늘 내 몸이 보내는 신호를 한 가지 적어보세요.

04 내 기준으로 고르는 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 06 / 살펴보기 / 직함을 비교하는 순간 바라보기

오랜만에 받은 질문

오랜만에 만난 사람이 요즘 무슨 일을 하느냐고 물었습니다. 상대가 새 직함을 소개하자, 나는 준비해 둔 답을 짧게 줄였습니다. 돌아오는 길에는 누가 더 그럴듯한 이름표를 갖고 있는지 혼자 비교했습니다.

직함은 말은 역할을 알려 주지만, 두 사람의 삶을 순서대로 세우는 숫자는 아닙니다. 일의 내용과 환경, 책임과 기회도 다릅니다. 상대의 소개를 들었다는 이유로 내 경험을 작은 것으로 만들 필요는 없습니다.

오늘 내가 한 일을 세 가지 떠올렸습니다. 이름표에 담기지 않는 배움과 수고가 있었습니다. 다른 사람의 직함은 그 사람의 이야기로 두고, 나의 경험은 나의 말로 소개해 봅니다.

한 줄 장면 메모

누군가의 직함을 듣고 내 위치를 평가했던 순간은?

오늘 가능한 작은 선택 / 선택 사항

직함과 관계없이 최근 배우거나 기여한 일 한 가지를 말해 보기.

DAY 06 / 오늘의 문장 / 이름표의 무게

나는 남의 직함과 별개로 내 경험을 존중한다.

01 천천히 따라 쓰기

나는 남의 직함과 별개로 내 경험을 존중한다.

나는 남의 직함과 별개로 내 경험을 존중한다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

그 사람의 직함을 들은 뒤 나를 어떻게 평가했나요?

04 내 기준으로 고르는 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 07 / 살펴보기 / 축하와 아쉬움을 함께 인정하기

축하 메시지를 쓰다가

가까운 친구에게 좋은 일이 생겼다는 연락을 받았습니다. 축하한다고 답하려다 손이 잠시 멈췄습니다. 진심으로 기뻐지만 내가 기다리는 일은 아직 제자리였기 때문입니다.

부러움이 생겼다고 축하가 거짓이 되는 것은 아닙니다. 다른 사람의 기쁨을 지우지 않으면서 내 아쉬움도 들여다볼 수 있습니다. 한 가지 감정만 골라야 할 이유는 없습니다.

축하한다고 답장을 보낸 뒤, 나는 잠시 휴대전화를 내려놓았습니다. 친구에게 전한 말은 진심이었습니다. 동시에 내게 아직 아쉬움이 있다는 사실도 지우지 않기로 했습니다. 오늘은 어느 한쪽의 마음만 정답으로 고르지 않습니다.

한 줄 장면 메모

축하와 부러움이 동시에 들었던 소식은?

오늘 가능한 작은 선택 / 선택 사항

원한다면 축하 한마디를 전하고, 남은 아쉬움에도 이름 붙이기.

DAY 07 / 오늘의 문장 / 가까운 사람의 기쁨

부러운 마음과 축하하는 마음이 함께 있어도
괜찮다.

01 천천히 따라 쓰기

부러운 마음과 축하하는 마음이 함께 있어도 괜찮다.

부러운 마음과 축하하는 마음이 함께 있어도 괜찮다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

친구에게 전할 축하와 내 안의 아쉬움을 따로 적어보세요.

04 내 기준으로 고르는 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 08 / 살펴보기 / 사진에서 본 것과 짐작한 것 구분하기

여행 사진 한 장

퇴근길 버스에서 여행 사진을 넘겨 보았습니다. 누군가는 바다 앞에 서 있었고, 누군가는 근사한 식탁에 앉아 있었습니다. 창밖에는 익숙한 퇴근길이 이어졌습니다.

사진은 여행의 한 장면을 보여 줍니다. 하지만 그 사람이 그곳에 가기까지 어떤 시간을 보냈는지, 사진 밖에서 무슨 일이 있었는지는 알 수 없습니다. 내가 모르는 부분을 멋진 삶이라는 상상으로 채우고 있었을지도 모릅니다.

버스 창에 비친 나를 보았습니다. 화면에서 확인한 것은 바다와 식탁이었고, 그 사람의 하루가 늘 행복했으리라는 생각은 내 짐작이었습니다. 사실과 추측을 구분하니 비교의 저울이 조금 가벼워졌습니다.

한 줄 장면 메모

사진 한 장만으로 그 사람의 하루를 다 안다고 느꼈나요?

오늘 가능한 작은 선택 / 선택 사항

화면에 실제로 보인 것과 알 수 없는 것을 구분해 보기.

DAY 08 / 오늘의 문장 / 사진 밖의 하루

나는 화면에 담기지 않은 내 하루도 소중히 여긴다.

01 천천히 따라 쓰기

나는 화면에 담기지 않은 내 하루도 소중히 여긴다.

나는 화면에 담기지 않은 내 하루도 소중히 여긴다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

사진에서 확인한 사실과 내가 덧붙인 추측을 나눠 적으세요.

04 내 기준으로 고르는 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 09 / 살펴보기 / 칭찬의 숫자와 경험 나누기

조용히 끝난 발표

짧은 발표를 마쳤습니다. 기대했던 만큼 질문이 나오지 않았습니다. 앞서 발표한 사람에게는 많은 반응이 있었기에, 정리한 내용을 괜히 다시 열어 보았습니다.

반응은 참고할 수 있는 정보입니다. 동시에 모두가 같은 방식으로 반응하지는 않습니다. 박수의 크기만으로 준비한 시간과 배운 점을 모두 정리할 수는 없습니다.

노트 마지막 장에 다음에 고칠 점 한 가지를 적었습니다. 그리고 오늘 분명히 전달한 내용도 한 줄 남겼습니다. 평가를 듣되 내 경험을 통째로 지우지는 않습니다.

한 줄 장면 메모

타인의 반응을 기다리며 마음이 흔들렸던 순간은?

오늘 가능한 작은 선택 / 선택 사항

누군가의 평가를 기다리기 전 내 기준으로 잴한 점 하나 기록하기.

DAY 09 / 오늘의 문장 / 반응의 크기

박수가 적은 날에도 내가 해 온 일은 분명히 남는다.

01 천천히 따라 쓰기

박수가 적은 날에도 내가 해 온 일은 분명히 남는다.

박수가 적은 날에도 내가 해 온 일은 분명히 남는다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

좋았던 점 한 가지와 다음에 바꿀 점 한 가지를 나눠 적어보세요.

04 내 기준으로 고르는 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 10 / 살펴보기 / 과거의 나와 경쟁하지 않기

오래된 계획표를 펼치며

책장을 정리하다 몇 년 전 계획표를 찾았습니다. 그때는 하루에 많은 일을 적어 두고도 해냈습니다. 지금의 계획표는 훨씬 짧았습니다. 마음은 곧장 예전보다 못해졌다는 쪽으로 기울었습니다.

그 시절과 지금의 조건은 같지 않습니다. 감당하는 책임도, 몸의 상태도, 주변의 도움도 다릅니다. 어제의 나를 기준으로 오늘의 나를 매번 평가할 필요는 없습니다.

오래된 계획표를 접어 제자리에 두었습니다. 오늘 가능한 일 하나를 다시 고릅니다. 예전의 나를 인정하면서 지금의 생활에도 맞는 기준을 만들 수 있습니다.

한 줄 장면 메모

과거의 나와 지금의 나를 비교하게 된 순간은?

오늘 가능한 작은 선택 / 선택 사항

오늘의 에너지에 맞는 일정 한 가지를 현실적으로 조정하기.

DAY 10 / 오늘의 문장 / 지난날의 속도

어제의 나와도 겨루기보다 오늘 달라진
조건을 살핀다.

01 천천히 따라 쓰기

어제의 나와도 겨루기보다 오늘 달라진 조건을 살핀다.

어제의 나와도 겨루기보다 오늘 달라진 조건을 살핀다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

그때와 지금, 달라진 조건을 두 가지 골라보세요.

04 내 기준으로 고르는 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 11 / 살펴보기 / 비교하는 마음에 이름 붙이기

마음이 자꾸 기우는 오후

회의 중 누군가 자유롭게 의견을 말하는 모습을 보았습니다. 부럽다는 생각이 들더니 금세 나는 왜 저렇게 못할까 하는 말로 바뀌었습니다. 마음이 어디로 기울었는지 뒤늦게 알았습니다.

부러움 안에는 부족함만 있는 것은 아닙니다. 나도 하고 싶은 일이 무엇인지 알려 주는 작은 단서가 숨어 있기도 합니다. 비교를 억누르기보다 그 안의 바람을 조용히 살핍니다.

이번에는 ‘저 사람처럼’이라는 말 뒤에 ‘나도 의견을 하나 나누고 싶다’를 적었습니다. 다른 사람이 아니라 내가 해보고 싶은 행동이 보였습니다.

한 줄 장면 메모

비교하던 순간 그 뒤에 숨은 바람은 무엇이었나요?

오늘 가능한 작은 선택 / 선택 사항

내가 바라는 경험을 위해 가능한 작은 시도 하나 해보기.

DAY 11 / 오늘의 문장 / 부러움의 메시지

부러웠던 장면에서 내가 바라는 것을
물어본다.

01 천천히 따라 쓰기

부러웠던 장면에서 내가 바라는 것을 물어본다.

부러웠던 장면에서 내가 바라는 것을 물어본다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

‘저 사람처럼’ 대신 ‘나는 _____ 해보고 싶다’를 완성해 보세요.

04 내 기준으로 고르는 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 12 / 살펴보기 / 출발점과 조건 구별하기

같은 길의 다른 짐

함께 시작한 사람들이 저만치 앞서 있는 것 같았습니다. 그 사이 나는 가족을 돌보며 시간을 나누어 썼습니다. 같은 목표를 갖고 있다는 이유로 같은 속도를 내야 한다고 생각했습니다.

출발선이 다르고 들고 있는 짐도 다를 수 있습니다. 누구의 어려움이 더 크다고 겨룰 필요도 없습니다. 조건을 외면하면 내게 필요한 자원이나 조정도 보이지 않습니다.

달력에 이번 주 실제로 쓸 수 있는 시간을 표시했습니다. 할 수 없는 일을 탓하는 대신 도움을 청할 부분을 살폈습니다. 내 걸음의 계획은 내 조건에서 다시 시작합니다.

한 줄 장면 메모

비교할 때 빠뜨렸던 나의 현실 조건은 무엇인가요?

오늘 가능한 작은 선택 / 선택 사항

이번 주 할 일 하나의 시간을 조정하거나 도움을 구해보기.

DAY 12 / 오늘의 문장 / 다른 출발선

나는 지금의 조건을 살피며 내게 맞는 걸음을
고른다.

01 천천히 따라 쓰기

나는 지금의 조건을 살피며 내게 맞는 걸음을 고른다.

나는 지금의 조건을 살피며 내게 맞는 걸음을 고른다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

나의 시간·책임·자원 가운데 먼저 살필 한 가지를 적어보세요.

04 내 기준으로 고르는 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 13 / 살펴보기 / 타인의 선택과 나의 우선순위 나누기

늦은 저녁의 문자

친구에게 새로운 도전을 시작한다는 연락이 왔습니다. 축하를 전한 뒤에도 메시지를 몇 번 다시 읽었습니다. 나도 무언가 시작해야 한다는 조급함이 남았습니다.

친구가 시작한 일은 친구의 시간과 조건에서 나온 선택입니다. 그 결정을 축하할 수는 있어도, 같은 일을 나까지 시작해야 하는 숙제가 생긴 것은 아닙니다. 자극을 받는 것과 따라야 한다고 믿는 일은 다릅니다.

내 달력을 다시 펼쳤습니다. 지금 지키고 싶은 약속은 무엇인지 살펴보았습니다. 새로운 계획을 더하지 않아도 좋겠다는 선택이 나왔습니다. 친구의 기쁨은 그대로 남겨 두고, 나의 우선순위는 내 자리에서 정합니다.

한 줄 장면 메모

누군가의 새 결정을 내 숙제로 받아들인 순간은?

오늘 가능한 작은 선택 / 선택 사항

새 약속을 늘리기 전, 오늘 지킬 약속 하나를 확인하기.

DAY 13 / 오늘의 문장 / 축하 뒤의 질문

다른 사람의 길을 존중하며 내게 맞는 방향을
다시 묻는다.

01 천천히 따라 쓰기

다른 사람의 길을 존중하며 내게 맞는 방향을 다시 묻는다.

다른 사람의 길을 존중하며 내게 맞는 방향을 다시 묻는다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

친구의 결정과 내 오늘의 필요를 서로 다른 줄에 적어보세요.

04 내 기준으로 고르는 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

DAY 14 / 살펴보기 / 내 삶의 기준으로 돌아오기

작은 눈금이 있는 노트

노트 한쪽에 두 개의 줄을 그었습니다. 첫 줄에는 남들과 비교하며 자주 떠올린 기준을 적었습니다. 다음 줄에는 요즘 실제로 소중하게 여기고 싶은 일을 적었습니다.

두 줄은 꼭 같지 않았습니다. 더 빨리, 더 많이, 더 앞서라는 말 옆에는 함께 저녁을 먹고, 약속을 지키고, 배우던 일을 이어가고 싶다는 마음이 있었습니다.

남의 소식을 앞으로도 듣게 될 것입니다. 부러움도 다시 찾아올 수 있습니다. 그때마다 비교를 없애겠다고 다짐하기보다 내가 무엇을 기준으로 오늘을 살지 다시 고를 수 있습니다.

한 줄 장면 메모

남의 기준과 내가 중요하게 여기는 기준은 어디서 달랐나요?

오늘 가능한 작은 선택 / 선택 사항

앞으로 일주일 동안 돌아보고 싶은 나만의 기준 한 가지 정하기.

DAY 14 / 오늘의 문장 / 나의 눈금

나는 내 삶을 남의 순위가 아닌 나의 기준으로 읽는다.

01 천천히 따라 쓰기

나는 내 삶을 남의 순위가 아닌 나의 기준으로 읽는다.

나는 내 삶을 남의 순위가 아닌 나의 기준으로 읽는다.

02 문장을 보지 않고 다시 쓰기

03 내 말로 바꾸기 / 비워도 좋아요

‘나의 이번 주 기준은 _____이다’라고 한 문장으로 적어보세요.

04 내 기준으로 고르는 작은 선택 / 빈칸도 괜찮아요

REVIEW

비교 속에서 찾아낸 내 기준

열네 날을 모두 채우지 않아도 좋습니다. 남의 소식에 흔들렸던 순간과 내가 실제로 소중히 여긴 것을 함께 살펴봅니다.

01 비교가 시작됐던 구체적인 장면

02 그때 내 마음이 바랐던 것

03 지금 내게 맞는 기준 한 가지

다른 사람의 길은 존중하고, 내 길은 다시 묻습니다.

MY SENTENCE

오늘 내 삶을 읽는 한 문장

남의 삶과 내 삶을 같게 만들 필요는 없습니다. 오늘 내가 중요하게 여기는 것을 한 문장으로 남겨보세요. 내일은 다시 고쳐도 좋습니다.

01 지금 내게 건네고 싶은 말

02 그 말을 떠올리고 싶은 실제 장면

NEXT 7 DAYS

다음 일주일, 내 기준 하나

남보다 앞섰는지가 아니라 내게 중요했던 장면을 기록합니다.

이번 주 돌아보고 싶은 나의 기준

7일 동안 하루 한 칸씩, 쓸 말이 없으면 비워두세요.

01

02

03

04

05

06

07

일주일 뒤 나에게 다시 물어볼 질문은?

BLANK PAGE

나만의 눈금을 그리는 여백

오늘 내 마음에 남은 타인의 장면, 내게 필요한 것, 아직 말로 만들기 어려운 생각을 적어도
좋습니다. 비워 두어도 괜찮습니다.

EPILOGUE

다른 길 위의 두 사람

집으로 돌아가는 길에 횡단보도 앞에 섰습니다. 사람들은 같은 신호를 기다리다가도 각자 다른 방향으로 흩어졌습니다. 누구는 버스를 타고 누구는 골목길로 들어섰습니다.

잠시 함께 섰다고 같은 곳으로 가는 것은 아닙니다. 내가 바라본 다른 사람의 장면도 그 사람의 길 위에 있습니다. 그 길이 좋아 보인다는 이유로 내 목적지가 틀렸다고 할 필요는 없습니다.

부러움이 다시 찾아올 수 있습니다. 비교도 어느 날 문득 시작될 것입니다. 그 마음이 왔다고 이 책의 문장을 모두 읽은 것은 아닙니다.

그때마다 나에게 물을 수 있습니다. 나는 지금 무엇을 보고 있는가. 무엇을 바라고 있는가. 내 조건과 삶에서 고를 수 있는 다음 한 걸음은 무엇인가.

타인의 걸음을 보면서도 나의 길을 걸을 수 있습니다.

NAL MIND TOOLS / VOL. 08

남의 속도를 지우는 대신, 내 삶의 눈금을 다시 읽습니다.

- 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
- 07 실수한 날에도 나를 존중하는 말 / 실수와 자기용서
- 08 비교하는 마음을 지나 나의 기준을 찾는 말 / 나의 기준

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 08 · 무료 마음도구 전체 11