

나의 삶을 깨우는 세 가지 행동

이름 : _____

용감성이란 두려움을 이겨내고 상황을 극복하기 위해 스스로 행동하는 힘을 의미합니다.

사람은 심리적·도덕적·육체적인 측면에서 두려움을 느낄 수 있습니다.

그러나 그 두려움에 맞서 행동할 때 우리는 어려움을 극복하고 더 큰 성취를 이루려는 의지를 키울 수 있습니다.

내면의 나를 마주하기

남들에게 숨기고 싶거나, 보이고 싶지 않은 나의 모습은 무엇인가요?

숨기고 싶은 부분을 누군가에게 털어놓았던 순간이 있나요?
그 후, 상대와의 관계나 스스로에 대한 마음은 어떻게 변화하였나요?

나만의 소신 지키기

모두가 같은 의견을 말할 때, 다른 의견을 제시한 적이 있나요? 어떤 상황이었나요?

불이익을 감수하고서라도 지켜냈던 나만의 원칙은 무엇이었나요?

나의 한계 넘어서기

위험하거나 두려운 상황에서 누군가를 도와본 경험이 있나요?

다른 사람을 돕기 위해 내가 감수할 수 있는 위험의 범위는 어디까지인가요?

활동을 통해 발견한 나의 삶을 깨우는 세 가지 행동

앞에서 떠올린 경험을 바탕으로,
나의 삶에서 의미 있었던 세 가지 행동을 정리해보세요.

앞으로의 삶에서 내가 실천하고 싶은 행동 한 가지를 적어보세요.

①

②

③

나는 앞으로

_____ 상황에서

_____을 실천하고 싶습니다.