마음 치유 처방전: 나의 마음 돌보기

1. 최근 혹은 과거의 기억 중, 스스로 '실패했다'거나 '기대에 못 미쳤다' 라고 느껴졌던 구체적인 사건 하나를 작성해 보세요.
(예: 관계에서의 갈등, 스스로 세운 계획의 실패 등)

2. 실패 이후 나는 나 자신을 어떻게 대했나요?
당시 나에게 건넸던 말이나 행동을 솔직하게 적어보세요.

처방전

어려움을 극복하고 마음을 회복하기 위해 어떤 행동을 할 수 있을까요?
언제, 어디서, 얼마나 실천할지 생각해 보고 적어보세요.
(예: 10분간 명상하기, 오늘 저녁에 20분 산책하기, 1시간 일찍 잠들기)

나를 위한 처방전 작성하기

01

02

03

다짐하기

나는 어려움이나 부정적인 경험을 겪을 때에도
자책보다 긍정을 선택하며 내면의 평정심을 유지할 것을
나 자신과 약속합니다.

일자: 년 월 일 성명: (서명)