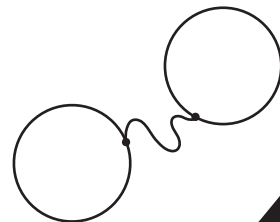
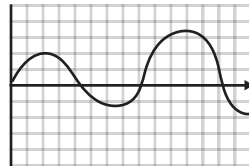
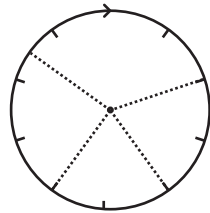
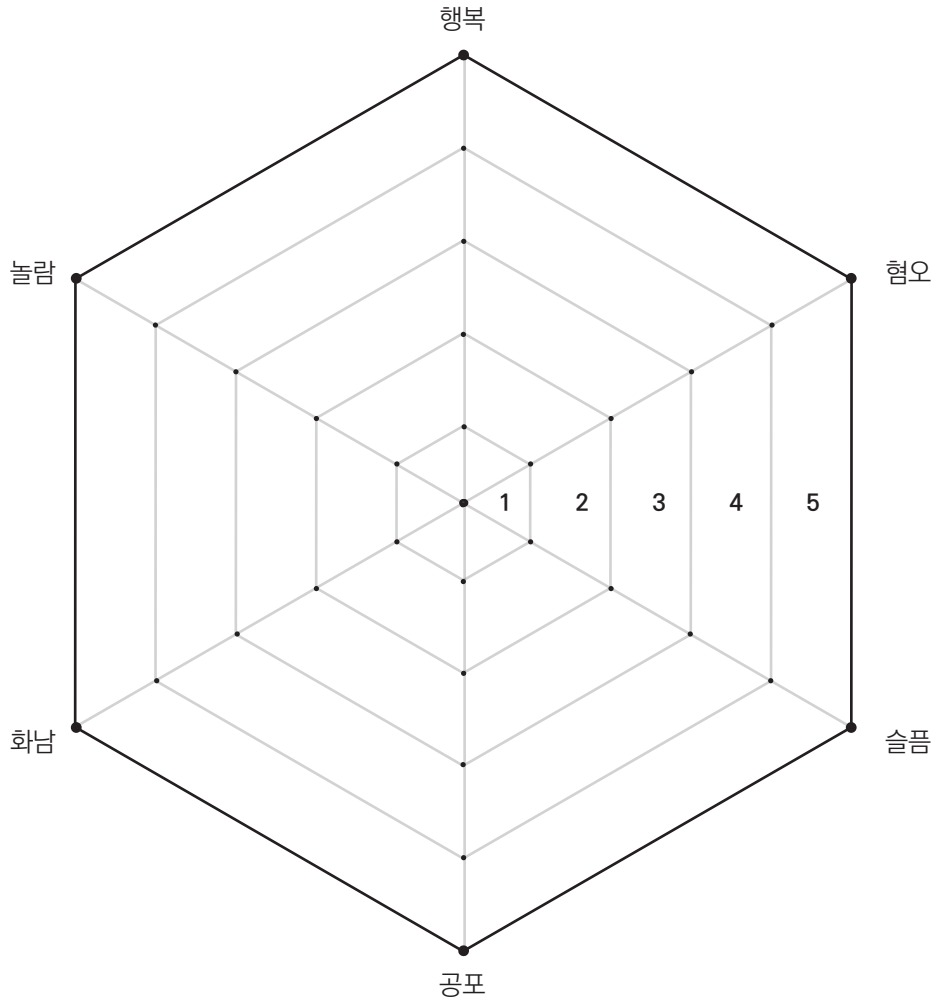


정신줄 잡는 7가지 인포그래픽



기분









지금 내 기분이 어떤지 여섯 가지 감정을 생각해 보고,
0-5까지 기분의 강도에 따라 점을 연결해 보세요.

호흡



지금 내가 어떻게 숨을 쉬고 있는지
들숨은 위, 날숨은 아래 방향으로 깊이에 따라 그래프에 표시해 보세요.

묘사

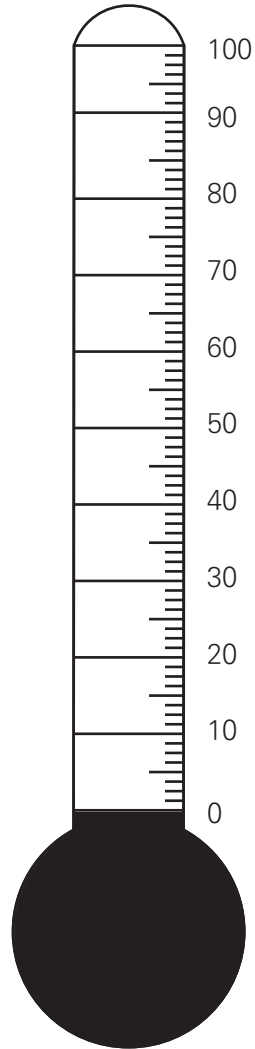
지금 내가 무엇을 하고, 어떤 상태인지 각 신체 부위별로 묘사해 보세요.

생각관찰

A large, empty rectangular box with a thin black border. The bottom-right corner of the box is folded over, creating a small triangular flap. This box is intended for the user to write down their thoughts during the 'Thought Observation' exercise.

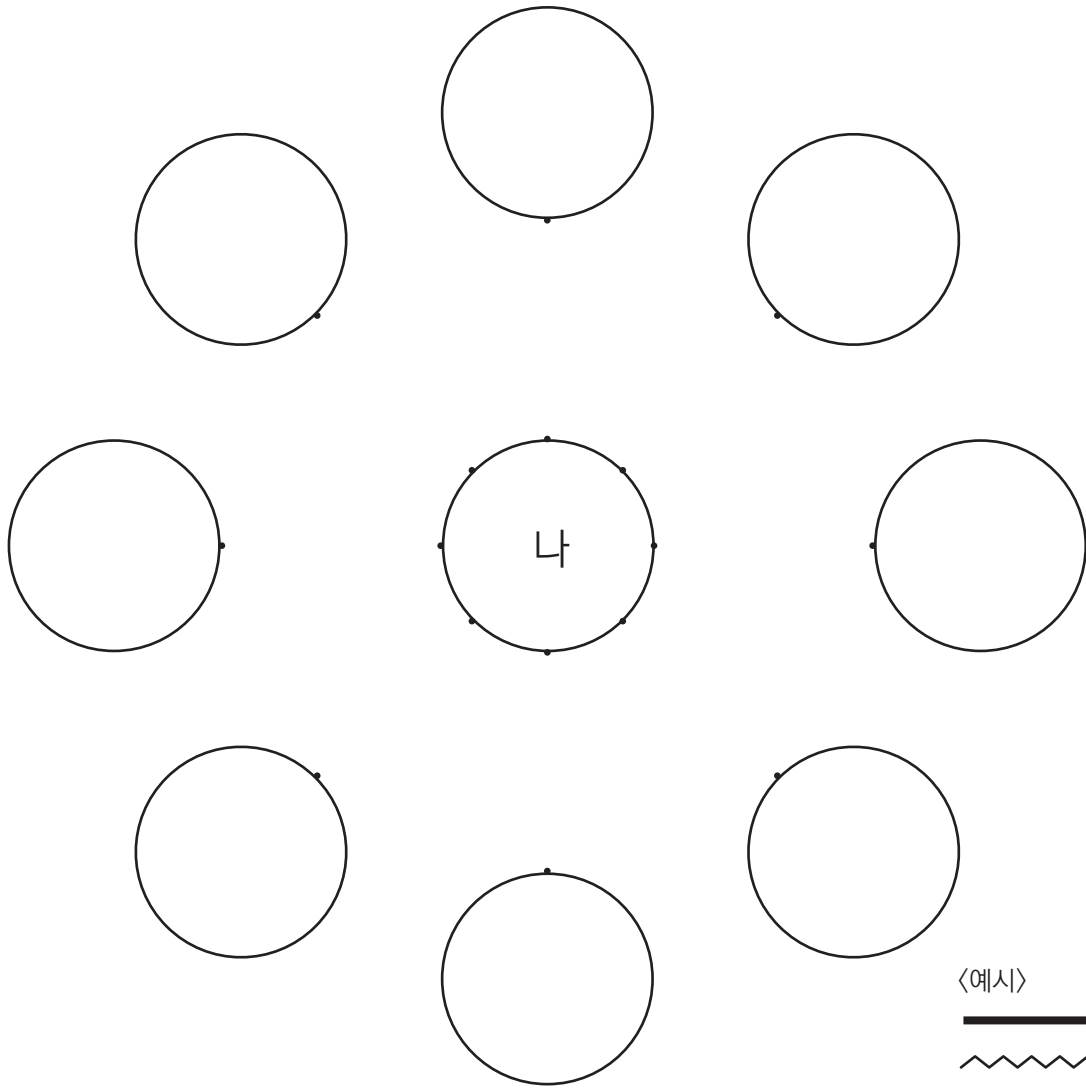
지금 내가 무슨 생각을 하고 있는지 생각나는 대로 단어를 적은 뒤
긍정적인 단어는 O, 부정적인 단어는 X해 보세요.

스트레스



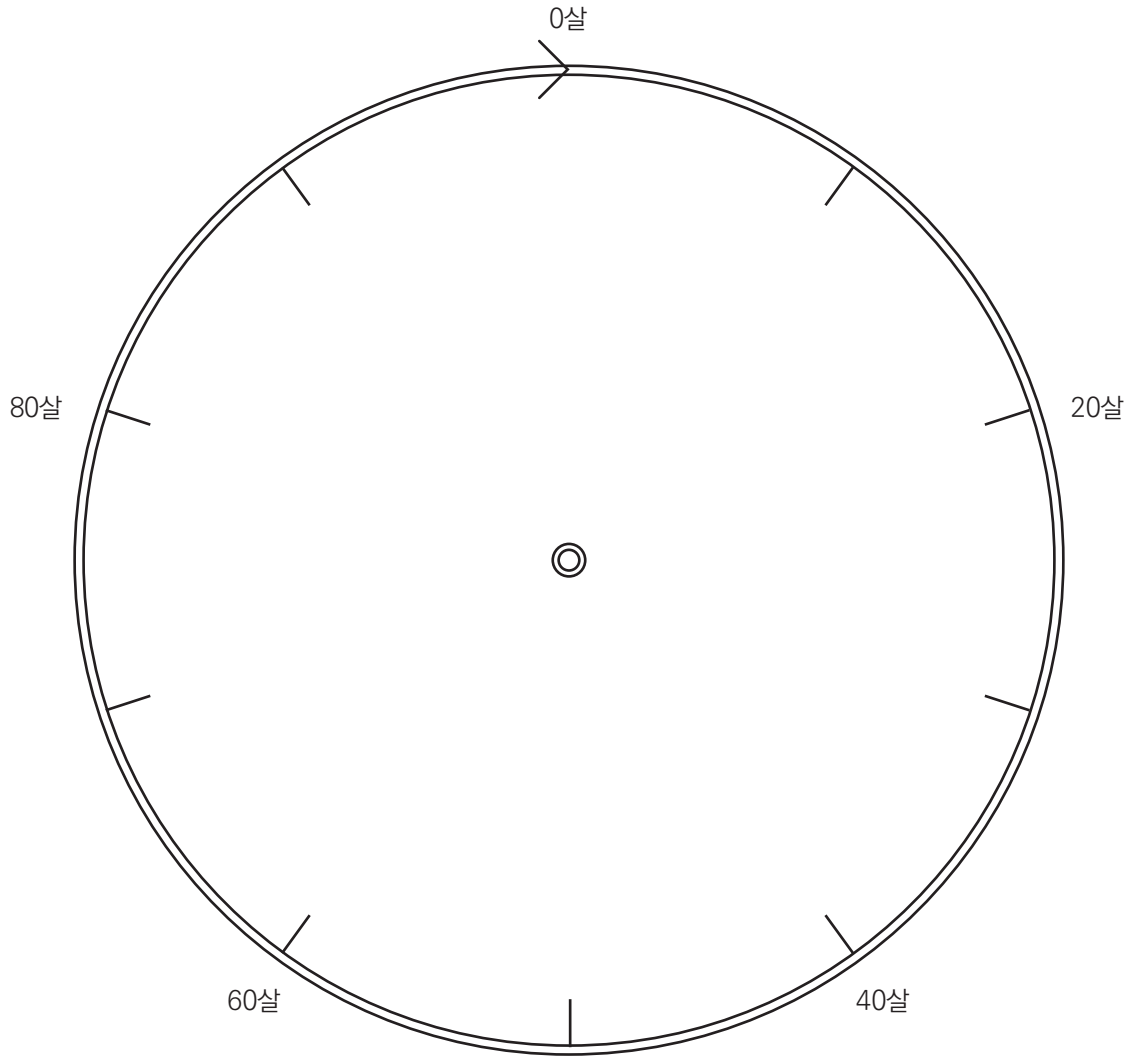
나의 스트레스의 정도를 나타내는 온도까지 색칠해 주세요.

관계



내 주위의 사람들을 적고 나와의 관계를 생각한 뒤,
선으로 표현하여 연결해 보세요.

일생



지금까지 살아온 삶을 되돌아 보고, 앞으로 삶을 계획하며
내가 원하는 일생을 나이에 따라 적어 보세요.

잡았다! 정신줄

정신줄 잡는 7가지 인포그래픽을 통해 자신과의 대화를 시작했나요?

이 인포그래픽은 결과나 진단을 위한 것이 아닙니다. 스스로를 관찰하고 자신의 내면과 외면이 소통하는 힘을 기를 수 있도록 제작되었습니다. 정신줄을 잡는 가장 쉬운 방법, 지속적으로 자신만의 인포그래픽을 만들어 나가세요.



기분: 감정과 우리 자신을 분리시키는 훈련이다. 감정의 관찰자가 된다면 스스로의 감정을 제대로 인지하고 조절할 수 있다.



호흡: 호흡을 천천히, 고르게 쉬게 하는 훈련이다. 숨을 제대로 쉬지 않으면 체내의 모든 기능이 저하되고, 스트레스 호르몬이 나온다. 숨 쉬는 것에 주의를 기울이면 안정된 몸과 마음을 유지할 수 있다.



묘사: 자신의 모습을 묘사해 보는 훈련이다. 자기관찰력과 집중력을 키우는 데 효과적이다. 마음의 병도 있는 그대로 관찰하다 보면 이를 다스릴 수 있는 능력이 생긴다.



생각관찰: 마음의 움직임을 관찰하는 훈련이다. 떠오른 생각들을 척도로 삼아 자신이 일상적으로 하는 여러 분야의 생각들이 구체적으로 어떤 경향을 가졌는지, 그리고 어느 쪽으로 치우쳐 있는 지를 살펴볼 수 있다.



스트레스: 스트레스를 자가 측정해보는 훈련이다. 적당한 수준의 스트레스는 정신건강을 지켜주고 온전한 정신을 유지하도록 도와준다. 스스로가 어느 정도 스트레스를 받고 있는지 알아볼 수 있다.



인간관계: 자신의 인간관계를 알아보는 훈련이다. 주위 사람들이 당신의 삶에 미치고 있는 영향을 이해할 수 있다. 온전한 정신을 지키는 데는 다른 사람들이 최고의 자원이다.



일생: 자신의 일생을 이야기해 보는 훈련이다. 자신의 이야기는 편집이 가능하다. 자신의 이야기를 어떻게 편집하는 지에 따라 우리의 삶을 바꿀 수 있고 우리 자신을 바꿀 수 있다.

참고 자료: 인생학교 정신, 필립파 페리 지음