

**From:** Peter Kim

**Sent:** Monday, March 08, 2010 9:56 AM

**Subject:** FW: 3/8/10 : 인생을 즐기는 법



## \*인생을 즐기는 方法



- 행복해지는 법○
- 활기차지는 법○
- 새로워지는 법○
- 사랑스러워지는 법○
- 감사하는 법○
- 발전하는 법○
- 즐거워지는 법○
- 편안해지는 법○
- 차분해지는 법○
- 당당해지는 법○
- 여유로워지는 법○

■

### ○행복해지는 법○

1. 나 자신을 위해서 꽃을 산다.
2. 날씨가 좋은 날엔 석양을 보러 나간다.
3. 제일 좋아하는 향수를 집안 곳곳에 뿌려 둔다.
4. 하루에 세번씩 사진을 찍을 때처럼 환하게 웃어본다.
5. 하고 싶은 일을 적고 하나씩 시도해본다.
6. 시간날때마다 물입할수 있는 취미를 하나 만든다.
7. 음악을 크게 틀고 내맘대로 춤을 춘다.
8. 매일 나만을 위 한 시간을 10 분이라도 확보한다.
9. 고맙고 감사한 것을 하루 한가지씩 적어 본다.
10. 우울할때 찾아갈수 있는 비밀장소를 만들어둔다.
11. 나의 장점을 헤아려 본다.
12. 멋진 여행을 계획해 본다.
13. 내일은 오늘보다 무엇이 나아질지 생각한다.

■

### ○활기차지는 법○

1. 오디오타이머를 이용 자명종 대신 음악으로 잠을 깬다.
2. 기상 후엔 바로 생수를 한잔 마신다.
3. 아침 식사를 거르지 않는다.
4. 즐거운 상상을 많이 한다.
5. 고래고래 목청껏 노래를 부른다.
6. 편한 친구와 만나 툭 터놓고 수다를 떠다.
7. 꾸준히 많이 걷는다.
8. 햇빛이랑 장미꽃이랑 친하게 지낸다.
9. 거울 속의 나와 자주 대화를 나눈다.
10. 박수와 칭찬을 아끼지 않는다.

○새로워지는 법○

1. 평소에 다니던 길이 아닌 길로 가본다.
2. 현재의 가장 큰 불만이 뭔지 생각해본다.
3. 고민만하던 스포츠센터에 등록해 버린다.
4. 일주일, 혹은 한달에 한번 서점 가는 날을 정한다.
5. 존경하는 사람의 사진을 머리맡에 둔다.
6. 일주일에 한개씩 시를 외운다.
7. 생각은 천천히, 행동은 즉각한다.
8. 어제했던 실수를 한가지 떠올리고 반복하지 않는다.
9. 할일은 되도록 빨리 끝내고 여유시간을 확보한다.
10. 10 년후의 꿈을 적어본다.

○사랑스러워지는 법○

1. 거울 속의 자신에게 미소짓는 연습을 한다.
2. 사람들의 좋은 점을 찾아내 칭찬의 말을 건넨다.
3. 나 자신의 잘못은 인정하고 잘한 일은 침묵한다.
4. 상대방의 말에 맞장구를 퍽퍽 쳐주자.
5. 고맙고 감사한 마음은 반드시 표현한다.
6. 때로는 큰 잘못도 눈을 감아준다.
7. 파트너를, 아이들을, 내 자신을 존중한다.
8. 매 순간 누구에게나 정직하자.
9. 나 자신을 가꾸는 일에 게을러지지 않는다.
10. 아무리 화가나도 넘지 말아야 할 선은 넘지 않는다.
11. 진정 원하는 것은 진지하게 요구한다.
12. 나 자신과 사랑에 빠져보자.
13. 갈등은 부드럽게 차근차근 푼다.
14. 소중한 사람들에게 진심어린 편지를 쓴다.
15. 마주치는 것들마다 감사의 마음을 갖는다.

## ○감사하는 법○

1. 태어나 줘서 고마워요.
2. 무사히 귀가해 줘서 고마워요.
3. 건강하게 자라 줘서 고마워요.
4. 당신을 만나고부터 행복은 내 습관이 되어버렸어요.
5. 당신은 바보, 그런 당신을 사랑하는 난 더 바보예요.
6. 이 세상 전부를 준대도 당신과 바꿀 순 없어요.
7. 당신 없는 세상은 상상할 수도 없어요.
8. 난 전생에 착한일을 많이 했나봐요. 당신을 만난거보면...
9. 당신이 내곁에 있다는 사실 이보다 더 큰 행운은 없어요.
10. 당신은 나의 비타민 당신을 보고있음 힘이 솟아요.
11. 지켜봐 주고 참아주고 기다려 줘서 고마워요.
12. 내가 세상에 태어나 가장 잘한 일은 당신을 선택한일.
13. 당신 없이 평생을 사느니 당신과 함께 단 하루를 살겠어요.
14. 난 세상 최고의 보석 감정사 당신이라는 보석을 알아봤으니까요.
15. 사랑해요...그리고 고마워요.

## ○발전하는 법○

1. 매주, 매달 목표를 세우자.
2. 여행을 자주 다니자.
3. 다른 분야의 사람들과 정기적으로 대화하자.
4. 신문과 잡지와 친하게 지내자.
5. 의논 할수 있는 상대를 곁에 두자.
6. 돼지 저금통에 하고 싶은 일을 적고 저축하자.
7. 특별요리에 하나씩 도전해 보자.
8. 어린 사람과 친구가 되자.
9. 단 한줄이라도 일기를 쓰자.
10. 한번도 경험해보지 않은 일을 해보자.
11. 맨 처음 시작할 때의 초심을 잊지 말자.
12. TV 보는 시간을 줄이자.
13. 망설이는 일들의 리스트를 작성하고 실천여부를 결정하자.

○즐거워지는 법○

1. 일하는 동안 킁킁 웃는다.
2. 재미있게 말한다.
3. 콧노래를 부른다.
4. 즐겁고 열정적으로 일한다.
5. 무언가에 푹 빠져라.
6. 가장 하고 싶은 일을 한다.
7. 지금 하고 있는 일에 최선을 다한다.
8. 고통스러운 시간의 끝을 상상한다.
9. 매 순간이 단 한번뿐이라고 생각한다.
10. 지금하고 있는 일을 사랑한다.
11. 내가 먼저 큰소리로 인사한다.
12. 유머스러운 사람과 친하게 지낸다.
13. 부정적인 사람은 되도록 멀리 한다.
14. 하기 싫은 건 열심히해서 최대한 빨리 끝내버린다.

○편안해지는 법○

1. 잘해야겠다는 강박관념을 버리자.
2. 가방을 절반의 무게로 줄이자.
3. 기억해야 할 것은 외우지 말고 메모를 하자.
4. 부탁을 두려워 하지 말자.
5. 빚을 지지 말자.
6. 중요한 일부터 처리하자.
7. 인생은 불완전하고 불안정한 것임을 인정하자.
8. 임무는 굵고 짧게 처리하자.
9. 한번 할때 확실하게 마무리를 짓자.
10. 남의 눈치를 보지 말자.
11. 인간관계를 넓고 얇게 만들자.

○차분해지는 법○

1. 해주고 나서 바라지 말자.
2. 스트레스를 피하지 말고 그대로 받아들이자.
3. 할일을 내일로 미루지 말고 지금 시작해 놓자.
4. 울고 싶을땐 소리내어 실컷 울자.
5. 숨을 깊고 길게 들이마시고 내쉬어 보자.
6. 잠들기 바로 직전에는 마음과 몸을 평안히 하자.
7. 상처받는 것을 두려워 하지 말자.
8. 하고 싶은 말은 하자.
9. 인생은 혼자라는 사실을 애써 부정하지 말자.
10. 이대로의 내 모습을 인정하고 사랑하자.
11. 나 자신을 위한 적당한 지출에 자책감을 갖지 말자.
12. 할수 없는 것에 대한 욕심을 버리자.
13. 다른 사람은 나와 다르다는 것을 인정하자.
14. 하루 일을 돌이켜 보는 명상의 시간을 갖자.
15. 잔잔한 클래식을 듣자.

○당당해지는 법○

1. 두려움을 버려라.
2. 열정을 가져라.
3. 분석하고 평가하라.
4. 독립적 사고를 하라.
5. 현실에 만족하라.
6. 환하게 웃어라.
7. 무언가에 푹 빠져라.
8. 한순간도 자신을 의심하지 마라.
9. 허리를 꼴꼴이 펴라.
10. 당신이 믿는 것에 단호하라.
11. 부끄러움 없는 야심으로 밀고 나가라.
12. 능력을 발굴하고 약점은 무시하라.

13. 싫은 것은 당당히 "NO"라고 말하라.
14. 웃음거리가 되는 것을 두려워 마라.
15. 어떤 것도 지나치게 심각하게 받아들이지 마라.



### ○여유로워지는 법○

1. 30 분 일찍 일어나라.
2. 지하철을 놓쳐라.
3. 회사에 혹은 집에 휴가계를 내라.
4. 자가 운전 대신 대중교통을 이용하라.
5. 천천히 걸어라.
6. 말한 만큼의 세배를 들어라.
7. 벌어지지 않은 상황에 대해 겁내지 마라.
8. 주는 것 자체를 즐겨라.
9. 한걸음 물러서라.
10. 목적지를 정하지 않고 걸어본다.
11. 순간순간을 즐겨라.
12. 남과 나를 비교하지 마라.