

자기 돌보기

자기 돌보기 시작

- 나의 성장과정 인정하고 받아들이기
- 나의 부모(가족) 수용하고 인정하기

마음속 내면아이

- 내면아이란 어린 시절을 겪은 아이를 말함
- 내면아이는 행복하고 아름다운 것뿐 아니라 상처 받은 것까지도 기억하고 있음
- 내면아이는 거의 의식하지 못하는 범위 안에서 우리의 인간관계, 일하는 방식, 사회생활, 관심사, 감정처리 방식 등에 영향을 미치기 때문에 보통 때는 별로 문제를 일으키지 않지만, **어려운 상황이나 위기 상황, 스트레스 상황에 직면하게 되면 우리의 행동을 결정짓는 방향키가 됨**
→ 스트레스나 위기 상황은 내면아이와 접촉할 수 있는 좋은 기회임
- 의식적으로 자신의 내면아이를 잘 돌보아 주게 되면 어린 시절 절실하게 필요했지만 부모에게서 결코 얻지 못했던 것을 이 아이에게 줄 수 있음

스스로에게 묻고 스스로에게 답하기

1. 나는 왜 외롭다, 절망적이다, 불안하다, 자포자기한 심정이다, 자신감이 없다, 무기력하다, 무가치하다 등의 감정에 자주 휘말리는 것일까?
2. 나는 왜 사소한 일에 화를 내고 분노폭발하는 걸까?
3. 나는 왜 이유도 없이 불안해서 안절부절 못하는가?
4. 나는 왜 하찮은 것에도 질투나 시샘을 할까?
5. 나는 왜 사람들과 오랜 관계를 유지하지 못할까?
6. 나는 왜 아무도 믿지 못하는 것일까?
7. 나는 왜 다른 사람과 가까이 지내기를 바라면서도 정작 사람들이 다가오면 피하는 것일까?
8. 나는 왜 다른 사람들이 나를 좋아하는지 의심하고, 그 때문에 좋은 사람들과의 관계를 망치는 것일까?

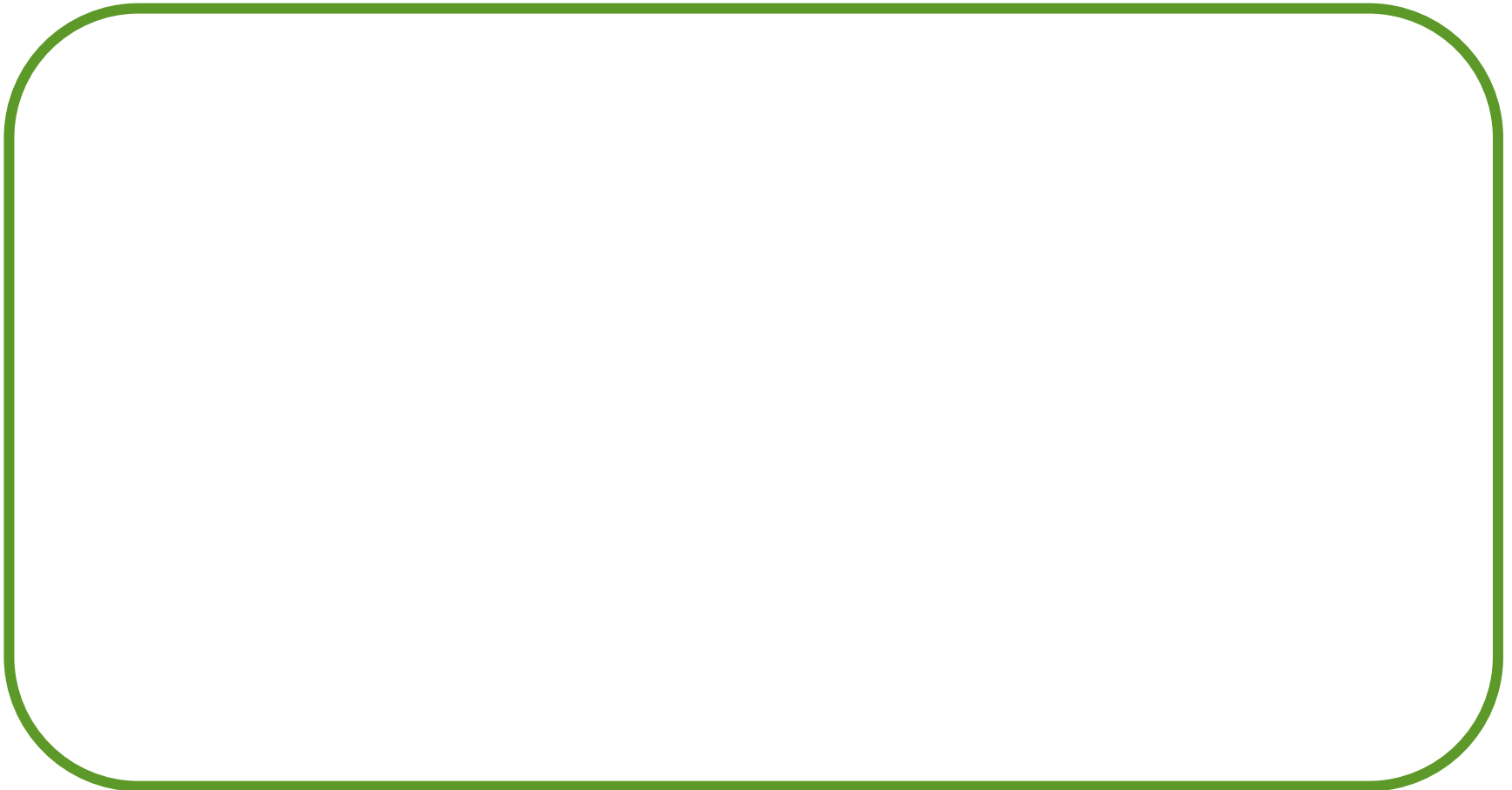
스스로에게 묻고 스스로에게 답하기

9. 나는 왜 내게 중요하지 않은 사람들과의 관계에도 연연해하는 것일까?
10. 나는 왜 사람들과 잘 어울리지 못할까?
11. 나는 왜 사람들의 인정을 받기 위해 그렇게 매달리는 걸까?
12. 나는 왜 혼자 있는 것을 견뎌내지 못하는 것일까?
13. 나는 왜 걸핏하면 잘못된 행동을 하고, 그때마다 죄책감에 시달리며
실망감을 맛보는 것일까?
14. 나는 왜 이렇게 게으르고 할 일을 자꾸 뒤로 미룰까?
15. 나는 왜 자주 변명이나 핑계거리를 찾는 것일까?
16. 나는 왜 사소한 일조차도 내 힘으로 하지 못하는 것일까?
17. 나는 왜 어떤 일을 해도 진정으로 몰두하지 못하는 것일까?
18. 나는 왜 과로, 과음, 과식을 할까? 왜 담배를 그렇게 많이 피울까?

스스로에게 묻고 스스로에게 답하기

19. 나는 왜 충동적인 행동을 많이 하는 걸까?
20. 나는 왜 두통, 감기, 몸살에 시달릴 때가 많은가?
21. 나는 왜 지치면 몹시 우울해지고, 우울증이 며칠 동안 지속되어 회복이 잘 안 되는 것일까?
22. 나는 왜 모든 일을 내 손으로 완벽하게 처리하려고 자신을 강박적으로 몰아치는가?
23. 나는 왜 언제나 순수해지려는 것일까?
24. 나는 왜 남을 지배하고 통제해야 직성이 풀리는 것일까?
25. 나는 왜 이렇게 사람이나 물건의 소유에 집착하는 것일까?

<활동> 자신의 내면 아이 상태 파악

A large, empty rounded rectangle with a green border, intended for a drawing or activity. The rectangle is centered on the page and occupies most of the lower half of the slide. It has a thick green outline and rounded corners.

오늘의 한마디!

어린 시절 자체가
인생을 결정하는 것이 아니라
어린시절을 보는 자신의 태도가
인생을 결정한다.



감사합니다
사랑합니다
당신 덕분에 행복합니다

