

2025년 12월

매일 실천하는 자기애



자신에게 친절해지고, 감사함을 느끼고, 마음을 챙기는 것은 모두 자신을 사랑하고 현재에 머무르는 방법입니다. 정신 건강과 웰빙도 함께 높아집니다. 챌린지를 시작할 준비가 되셨나요? 이번 달 매일 실천할 수 있는 자기애에 관한 제안입니다.

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 어제 일어난 좋은 일을 떠올려보세요.	2 최소 30분 동안 화면에서 벗어나세요.	3 눈을 감고 주변 소리에만 집중해보세요.	4 좋아하는 일을 해보세요.	5 최근의 실수와 그것이 준 교훈을 되새겨보세요.	6 깊게 숨을 10번 쉬세요.
7 기쁨을 주는 사람에게 연락해보세요.	8 일찍 잠자리에 들거나 늦잠을 자도 좋습니다.	9 자신에 대해 좋아하는 점 3가지를 말해보세요.	10 스트레스를 주는 것을 하나 놓아주세요.	11 극복했던 어려움을 떠올려보세요.	12 감사한 것 3가지를 적어보세요.	13 산책하면서 보고 듣고 냄새로 느끼는 것들을 알아차려보세요.
14 천천히 음미하며 음식을 드세요.	15 누군가에게 그들이 왜 소중한지 말해주세요.	16 자신에게 특별한 것으로 보상하세요.	17 부정적인 생각을 긍정적으로 바꿔보세요.	18 자랑스럽거나 자신감을 느꼈던 순간을 떠올려보세요.	19 아름답다고 느끼는 것을 바라보세요.	20 즐기는 방식으로 몸을 움직여보세요.
21 목표를 달성 가능한 단계로 나눠보세요.	22 과거의 실수를 용서하세요.	23 최근의 성공을 축하하세요.	24 조용히 앉아 생각이 흘러가도록 두세요.	25 통제할 수 없는 것을 놓아주세요.	26 삶의 목적을 주는 것 3가지를 적어보세요.	27 미소 짓게 하는 자신의 사진을 보세요.
28 꼭 주무세요.	29 말하기보다 듣기를 더 많이 하세요.	30 스스로를 도닥이세요.	31 자기애의 여정을 완주한 자신에게 보상하세요.			