

진정한 자기 점검

우리는 무의식적으로 살아가기 쉽습니다. 잠시 멈추고 성찰하는 시간을 가지면 자신에게 가장 중요한 것과 다시 연결될 수 있습니다. 아래 질문들을 활용해 자신을 점검해보세요 — 무엇이 도움이 되고 있고 무엇을 바꿔야 할지 살펴보세요. 자신을 다시 찾고 올바른 방향을 유지하기 위해 정기적으로 이 연습을 해보세요.

지금 내가 느끼는 감정

예시

복잡한 감정이다

이유

직장 동료가 해고되었기 때문이다. 그녀가 안타깝지만 동시에 내가 아직 직장이 있다는 것에 안도감을 느낀다.

내가 피하고 있지만 마주해야 할 것

그리고 시작하기 위해 내가 할 수 있는 일

지금 내가 느끼는 감정

이유

지난 한 달을 돌아볼 때, 내가 주로 느낀 것

이유

내게 가장 필요한 것

그리고 그 필요를 충족시키기 위해 내가 할 수 있는 한 가지

내가 자랑스럽게 생각하거나 최근에 달성한 것

지금 내가 직면한 도전

그리고 이를 해결하기 위해 내가 할 수 있는 일

지원이 필요할 때, 내가 도움을 구할 수 있는 사람

내가 불안을 느끼는 것

그리고 불안을 완화하기 위해 내가 할 수 있는 것

내 인생에서 가장 중요한 사람들

나에게 기쁨을 주는 것

내가 내려 놓아야 할 것

그리고 이를 위해 내가 취할 수 있는 단계

내가 감사하게 느끼는 것

이유

최근에 배운 흥미로운 것

기대되는 일

이유

출처:

Calm, [10 mindfulness questions to help you check in with yourself](#). 2025년 1월 16일.

The University of Edinburgh, [Self-reflection for wellbeing](#).

Walden University, [Why self-reflection is key in great leadership](#).

Optum은 미국과 관할 지역에서 Optum의 등록 상표입니다. 기타 모든 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주의 자산입니다.

저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다.

Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2025 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF18068660 347064-082025 OHC

Optum