

평범한 하루를 다시 바라보는 시간

고마움을 발견하는 7가지 질문

일곱 가지에 모두 답하지 않아도 됩니다. 오늘 마음에 닿는 질문 하나에 표시해보세요.

01 ☐ 오늘 나를 조금 편하게 해준 것은 무엇이었나요?

02 ☐ 예상보다 조금 잘 풀린 일은 무엇이었나요?

03 ☐ 누군가 내게 건넨 말이나 행동 중 기억에 남는 것은 무엇인가요?

04 ☐ 오늘 몸으로 느낀 편안함은 무엇이었나요?

05 ☐ 늘 있어서 당연하게 여겼던 것은 무엇인가요?

06 ☐ 힘든 일 곁에서 나를 버티게 해준 것은 무엇이었나요?

07 ☐ 오늘 하루에서 내일도 기억하고 싶은 한 장면은 무엇인가요?

오늘의 한 가지를 천천히 기록해보세요

1쪽에서 고른 질문을 떠올리며, 정답 없이 내 마음이 가는 만큼만 적어보세요.

1. 어떤 장면이 떠올랐나요?

언제, 어디서, 무슨 일이 있었는지 구체적으로 적어보세요.

2. 그 순간 무엇이 나에게 도움이 되었나요?

몸이 편해졌거나 마음이 놓였거나, 누군가의 마음을 느꼈을 수도 있습니다.

3. 지금 그 장면을 한 문장으로 남긴다면?

길고 멋진 문장보다 오늘의 고마움이 담긴 한 줄이면 충분합니다.

오늘 _____ 고마웠다.

기억해주세요

아무것도 떠오르지 않는 날에는 쓰지 않아도 괜찮습니다. 감사는 억지로 만들어내는 의무가 아니라, 마음에 닿은 것을 알아차리는 일이니까요.