



[https://gisullab.com/freedom\\_board/5330](https://gisullab.com/freedom_board/5330)

### 1. 불안과 걱정을 줄이는 법 : 지금 이 순간에 집중하라

불안과 걱정은 비슷하면서도 다르다. 둘 다 '내 마음이 만들어 낸 것'으로 실체가 없다는 점은 같다.  
하지만 "불안이 현재나 먼 미래에 대한 것이라면 걱정은 아주 가까운 곳,  
지금이나 내일 등 가까운 미래에 존재한다"는 점에서 다르다.  
불안과 걱정을 줄이는 가장 손쉽고 효과적인 방법은 '지금 이 순간, 내가 하는 일에 집중하는 것'이다.  
사람은 행동과 고민을 동시에 하지 못한다.

### 2. 욕심을 줄이는 법 : 흘려보내기

무언가 갖고 싶다는 생각이 들면 바로 사지 말고, 단 며칠이라도 그 마음을 흘려보낸다.  
며칠 후에도 계속 갖고 싶은 물건은 그냥 사버리면 된다.  
공허함을 소비로 달래는 사람들에게 권하는 방법은 '하루 중 단 1분이라도 멍하니 보낸 것'이다.  
즉 '일순간이라도 좋으니 모든 집착이 사라지는 시간을 갖는 것'이다.

### 3. 질투를 줄이는 법 : 남안 남, 나는 나라는 생각 갖기

매일 아침 세면대 앞에서 자기 자신과 대화하면 비교하고 질투하는 습관을 줄일 수 있다.  
그 때 자신에게 물어야 할 질문은 다음과 같다.  
"너는 지금 그대로 만족하니?",  
"이것이 네가 하고 싶은 일이야?"  
사회나 남이 바라는 내 모습이 아니라 본래의 내 모습대로 나만의 행복을 찾아 살아가면  
남과 비교할 일도, 남을 질투해서 괴로울 일도 없다.

### 4. 짜증 줄이는 법 : 감정이 격해지면 나만의 주문을 외쳐라.

평소 말씨와 행동거지 그리고 생각을 정돈하면 불필요한 짜증을 줄일 수 있다.  
그 방법으로 자기도 모르게 감정이 격해지는 순간이 오면 마음속으로 나만의 주문을 세 번 외쳐 보라.  
이를 테면 "침착해, 침착해, 침착해."라든가 "화나지 않았다, 화나지 않았다, 화나지 않았다."고 외치는 것이다.  
내 힘으로는 어찌할 수 없는 일, 이를테면 타인의 언행으로 인한 짜증은 어떻게 해야 할까.  
포기하거나 내 생각을 바꿔라. 타인은 결코 내 생각대로 움직이지 않는다.  
그럴 때는 자신의 사고방식이나 시각을 바꾸는 것이 현명하다.

### 5. 허세와 인정받고 싶은 습관 줄이는 법 :

#### 나를 있는 그대로 봐주는 단 한 사람을 만들어라.

남들에게 잘 보이기 위해 자신을 꾸미는 일이나 행복하게 사는 척 연기하는 일.  
회사에서 인정받지 못하면 좌절하는 태도가 삶을 피곤하게 만든다.  
'단 한 사람'이라도 좋으니 진정한 인간관계를 맺으면 허세와 인정 욕구를 조금은 줄일 수 있다.  
나를 있는 그대로 봐 주는 사람, 나으 | 약점까지도 터놓고 이야기할 수 있는 그런 사람 말이다.  
회사 말고도 내 마음을 둘 수 있는 곳,  
학력이나 외모·재산 따위와 상관없이  
나의 존재 자체를 인정해 주는 사람이 곁에 있으면 행복을 느낄 수 있다.

-마썬묘'9할(걱정하는 일의 90%는 일어나지 않는다)'중-스노