

Week 1

자기자비 기초 자기비판 알아차리기

테스트사용자님을 위한
7일 상세 실천 가이드

2026년 02월 08일 ~ 02월 14일

저희가 함께합니다
매일 5-10분, 당신의 변화를 응원합니다.

Day 1: 자기비판 알아차리기 시작

2026년 02월 08일 (Sunday)

아침 의식

오늘 하루 동안 나는 나 자신에게 어떻게 말하는지 관찰할 것입니다.

핵심 실천

자기비판 일기 (5분)

1. 종이와 펜을 준비합니다
2. 오늘 자신에게 했던 부정적인 말을 적습니다
예: '또 실수했네', '멍청해', '왜 이것도 못해?'
3. 각 문장을 읽으며 느낌을 관찰합니다
4. '친구가 이렇게 말했다면?'을 상상합니다

왜 효과가 있을까?

자기비판을 의식하는 첫 단계. 무의식적 패턴을 의식으로 끌어올립니다.

예상되는 저항

이상하게 느껴질 수 있습니다. '내가 나를 관찰한다니?'라는 생각이 듭니다.

돌파 전략

5분만 시도하세요. 완벽하게 할 필요 없습니다. 단 한 문장만 적어도 성공입니다.

저녁 성찰

오늘 나는 내 생각을 관찰하는 첫 걸음을 내디뎠습니다.

오늘의 작은 승리

자기비판을 1개 이상 알아차렸다면 → 오늘의 목표 달성!

Day 2: 패턴 발견하기

2026년 02월 09일 (Monday)

아침 의식

어제 적은 자기비판 목록을 다시 읽으며 시작합니다.

핵심 실천

자기비판 패턴 분석 (10분)

1. 어제 적은 목록을 펼칩니다
2. 반복되는 단어나 주제를 찾습니다
예: '멍청하다' 3번, '실패' 2번, '못한다' 4번
3. 이 단어들을 동그라미로 표시합니다
4. 패턴에 이름을 붙입니다
예: '완벽주의 비판', '능력 의심', '타인 비교'

왜 효과가 있을까?

패턴을 발견하면 '이것은 나의 전부가 아니라 하나의 습관'임을 깨닫습니다.

예상되는 저항

패턴이 너무 많아서 압도될 수 있습니다.

돌파 전략

단 1개 패턴만 찾으세요. '능력 의심'이든 '타인 비교'든 하나면 충분합니다.

저녁 성찰

나의 자기비판은 나의 본질이 아니라 학습된 패턴입니다.

오늘의 작은 승리

반복되는 패턴을 1개 발견했다면 → 성공!

Day 3: 친구에게 말하듯 연습

2026년 02월 10일 (Tuesday)

아침 의식

나는 오늘 나에게 친구처럼 말할 것입니다.

핵심 실천

자기대화 전환 (실시간 (하루 종일))

1. 자기비판이 감지되면 잠시 멈춥니다
2. 심호흡을 3번 합니다
3. 같은 상황을 친구에게 어떻게 말할지 생각합니다
4. 그 문장을 소리 내어 자신에게 말합니다

예시:

'또 실수했어, 멍청해' (자기비판)

→ '친구라면 뭐라고 말할까?'

→ '실수는 배우는 과정이야. 다음엔 더 잘할 수 있어' (자기자비)

왜 효과가 있을까?

타인에게는 자비롭지만 자신에게는 가혹한 이중 잣대를 깨뜨립니다.

예상되는 저항

어색하고 진심처럼 느껴지지 않을 수 있습니다.

돌파 전략

진심이 아니어도 괜찮습니다. 배우가 대사를 연습하듯 기계적으로 해보세요. 뇌는 반복으로 배웁니다.

저녁 성찰

오늘 나는 나에게 얼마나 친절했나요? (0-10점)

오늘의 작은 승리

친구처럼 말하기를 1번이라도 시도했다면 → 성공!

Day 4: 자기자비 문구 만들기

2026년 02월 11일 (Wednesday)

아침 의식

나만의 자기자비 문구를 만들 것입니다.

핵심 실천

개인 맞춤 자기자비 문구 작성 (15분)

1. 종이에 이 질문들을 씁니다:

- 가장 힘들 때 듣고 싶은 말은?
- 친한 친구가 같은 상황이라면 뭐라고 할까?
- 나를 아끼는 사람이라면 뭐라고 말할까?

2. 답을 바탕으로 3개 문구를 만듭니다:

템플릿:

- A) '이것은 힘든 순간이다. (상황 인정)'
- B) '많은 사람들이 이런 어려움을 겪는다. (보편성)'
- C) '나는 나에게 친절할 수 있다. (자기친절)'

예시 (완벽주의 패턴 맞춤):

- A) '완벽하지 않아도 괜찮다.'
- B) '실수는 인간의 일부다.'
- C) '나는 충분히 잘하고 있다.'

3. 스마트폰 메모장에 저장합니다

왜 효과가 있을까?

반복 가능한 문구는 위기 상황에서 즉시 사용할 수 있는 도구가 됩니다.

예상되는 저항

문구가 진부하거나 효과 없을 것 같다는 의심.

돌파 전략

첫 문구는 완벽하지 않아도 됩니다. 일단 만들고 3일 써본 후 수정하세요.

저녁 성찰

내가 만든 문구를 3번 소리 내어 읽기.

오늘의 작은 승리

나만의 문구 3개를 만들었다면 → 성공!

Day 5: 아침 루틴 설치

2026년 02월 12일 (Thursday)

아침 의식

일어나자마자 자기자비 문구를 3번 읽습니다.

핵심 실천

아침 자기자비 루틴 (3분)

1. 알람을 끄고 침대에 앉습니다
2. 스마트폰에서 어제 만든 문구를 엽니다
3. 각 문구를 천천히 3번씩 읽습니다
(총 9번: 문구 3개 × 3번 반복)
4. 마지막 문구를 읽으며 가슴에 손을 얹습니다
5. '오늘 하루도 나는 충분하다'라고 말합니다

왜 효과가 있을까?

아침 첫 생각이 하루의 기준선을 설정합니다. 긍정적 시작이 하루 전체에 영향을 줍니다.

예상되는 저항

아침에 시간이 없거나 잊어버릴 수 있습니다.

돌파 전략

알람 이름을 '자기자비 3분'으로 바꾸세요. 침대 옆에 메모를 붙여두세요.

저녁 성찰

오늘 아침 루틴을 했나요? 기분이 어땠나요?

오늘의 작은 승리

아침에 문구를 1번이라도 읽었다면 → 성공!

Day 6: 저녁 루틴 설치

2026년 02월 13일 (Friday)

아침 의식

아침 루틴 실행 (어제 방법 반복).

핵심 실천

저녁 자기자비 루틴 (5분)

1. 잠들기 30분 전 타이머를 설정합니다
2. 오늘 힘들었던 순간 1개를 떠올립니다
3. 그 순간에 자신에게 했던 말을 적습니다
4. 친구에게 했을 말로 다시 씁니다
5. 자기자비 문구 3개를 천천히 읽습니다
6. '오늘도 최선을 다했다'라고 말하며 눕습니다

왜 효과가 있을까?

잠들기 전 생각이 무의식에 각인됩니다. 자기비판으로 잠들지 말고 자기자비로 하루를 마무리하세요.

예상되는 저항

피곤해서 건너뛰고 싶을 수 있습니다.

돌파 전략

5분이 부담스러우면 1분만 하세요. 문구 3개만 읽고 잠들어도 됩니다.

저녁 성찰

오늘 하루를 자비롭게 마무리했습니다.

오늘의 작은 승리

저녁 루틴을 실행했다면 → 성공!

Day 7: Week 1 복습 & 축하

2026년 02월 14일 (Saturday)

아침 의식

나는 이번 주를 완료했습니다. 그것만으로도 대단합니다.

핵심 실천

주간 돌아보기 (15분)

1. 이번 주 일기를 다시 읽습니다 (Day 1-6)

2. 아래 질문에 답합니다:

- 가장 힘들었던 날은? 왜?
- 가장 효과적이었던 실천은?
- 가장 큰 변화는? (아주 작아도 괜찮습니다)
- Week 2에서 계속할 것은?
- Week 2에서 바꿀 것은?

3. '나는 이번 주 []을 해냈다' 빈칸 채우기

예: '나는 이번 주 자기비판을 15번 알아차렸다'

4. 자신에게 축하 메시지 쓰기 (최소 3문장)

왜 효과가 있을까?

메타인지적 복습은 학습을 강화합니다. 무엇이 효과적인지 알아야 다음 주에 개선할 수 있습니다.

예상되는 저항

너무 작은 변화라 축하할 가치가 없다고 느낄 수 있습니다.

돌파 전략

변화의 크기는 중요하지 않습니다. '시작했다'는 사실 자체가 승리입니다.

저녁 성찰

Week 1을 완료한 나 자신에게 박수를 보냅니다.

오늘의 작은 승리

이 페이지를 읽고 있다는 것 = Week 1 완주!