

# Week 4

## 안정적 자기가치 존재 그 자체로

테스트사용자님을 위한

7일 상세 실천 가이드

2026년 03월 01일 ~ 03월 07일

저희가 함께합니다

매일 5-10분, 당신의 변화를 응원합니다.

# Day 22: 존재 자체의 가치

2026년 03월 22일 (Sunday)

## 아침 의식

나는 무엇을 해도, 하지 않아도 가치 있습니다.

## 핵심 실천

존재 가치 명상 (10분)

1. 편안하게 앉아 눈을 감습니다

2. 천천히 호흡하며 이 문장들을 마음속으로 반복합니다:

- 나는 존재하는 것만으로도 가치가 있다
- 나의 가치는 성취와 무관하다
- 나는 사랑받을 자격이 있다
- 나는 완벽하지 않아도 충분하다

3. 각 문장을 말할 때마다 가슴에 손을 얹고 느껴봅니다

4. 저항이 생기면 (예: '진짜?', '그럴 리 없어'):

→ 그냥 알아차리고, 다시 문장으로 돌아옵니다

5. 10분 동안 이 과정을 반복합니다

## 왜 효과가 있을까?

반복된 확인은 내적 대화를 바꿉니다. '조건부 가치'에서 '존재 가치'로 전환됩니다.

## 예상되는 저항

'이건 너무 이상적이야', '현실은 성과로 평가받는데' 같은 회의가 생길 수 있습니다.

## 돌파 전략

두 가지가 공존할 수 있습니다: 성과를 추구하되, 가치는 성과와 분리하기. 이것이 진정한 자유입니다.

## 저녁 성찰

오늘 하루, 나의 존재 가치를 느낀 순간이 있었나요?

## 오늘의 작은 승리

존재 가치 명상을 10분 완료했다면 → 성공!

# Day 23: 내 안의 뿌리 내리기

2026년 03월 23일 (Monday)

## 아침 의식

나는 흔들리지 않는 나만의 뿌리가 있습니다.

## 핵심 실천

핵심 가치 나무 그리기 (20분)

1. 종이 중앙에 나무를 그립니다 (간단해도 OK)

2. 뿌리에 적기: 나의 핵심 가치 3-5개

예: 성장, 연결, 정직, 창의성, 기여

질문: '내가 정말 중요하게 여기는 것은?'

3. 줄기에 적기: 이 가치들이 나를 지탱한 순간

예: '성장' → 실패 후 다시 일어섰던 때

4. 가지에 적기: 앞으로 이 가치로 하고 싶은 일

예: '연결' → 한 달에 한 번 친구와 깊은 대화

5. 열매에 적기: 이 가치를 살 때 느끼는 감정

예: 보람, 평화, 기쁨, 의미

6. 완성된 나무를 사진 찍어 보관합니다

## 왜 효과가 있을까?

가치는 외부 평가와 무관한 내적 나침반입니다. 가치를 명확히 하면 혼들림이 줄어듭니다.

## 예상되는 저항

'내 가치가 뭘지 모르겠어' 또는 '이게 진짜 내 가치인지 확신이 안 서' 같은 혼란이 올 수 있습니다.

## 돌파 전략

완벽한 답을 찾으려 하지 마세요. 지금 이 순간 떠오르는 것으로 시작하면 됩니다. 가치는 발견하는 것이 아니라 만들어가는 것입니다.

## 저녁 성찰

오늘 나의 핵심 가치 중 하나를 실천했나요? 어떤 느낌이었나요?

## 오늘의 작은 승리

가치 나무를 완성하고 사진을 찍었다면 → 성공!

# Day 24: 위기 대비 훈련

2026년 03월 24일 (Tuesday)

## 아침 의식

힘든 날이 와도, 나는 내 편입니다.

## 핵심 실천

자기자비 비상 키트 만들기 (25분)

1. '힘든 날 체크리스트' 작성:

- 자기비판 목소리가 커진다
- 완벽주의 압박이 심해진다
- 모든 게 내 잘못 같다
- 사람들이 날 싫어할 것 같다

(나만의 신호 3-5개 추가)

2. 각 신호별 '자기자비 응급처치' 작성:

예시:

신호: 자기비판 목소리가 커진다

→ 응급처치:

- 손을 가슴에 얹고 3번 깊게 호흡
- '지금 정말 힘들구나' 말해주기
- Day 4 자기자비 문구 3번 읽기

3. '도움 요청 리스트' 작성:

- 전화할 수 있는 사람 3명
- 찾아갈 수 있는 공간 2곳
- 위로받은 콘텐츠 (책, 영상, 노래)

4. '작은 위안 목록' 작성:

- 5분 안에 할 수 있는 것 (따뜻한 차, 산책, 음악)
- 10분 안에 할 수 있는 것 (샤워, 요가, 일기)

- 30분 안에 할 수 있는 것 (자연 속 걷기, 영화)

5. 이 모든 것을 노트 한 페이지에 정리합니다

6. 사진을 찍어 언제든 볼 수 있게 저장합니다

## 왜 효과가 있을까?

위기 상황에서는 생각이 마비됩니다. 미리 준비하면 자동으로 대응할 수 있습니다.

## 예상되는 저항

'이렇게까지 해야 하나?', '난 괜찮을 거야' 같은 회피가 생길 수 있습니다.

## 돌파 전략

위기가 올 때 준비하는 것이 아닙니다. 지금 준비해야 위기 때 쓸 수 있습니다. 이것은 자신을 돌보는 사랑입니다.

## 저녁 성찰

내일 힘든 일이 생긴다면, 나는 어떻게 나를 돌볼 수 있을까요?

## 오늘의 작은 승리

비상 키트를 완성하고 사진을 저장했다면 → 성공!

# Day 25: 일상에 통합하기

2026년 03월 25일 (Wednesday)

## 아침 의식

자기자비는 특별한 날이 아닌, 매일의 습관입니다.

## 핵심 실천

자기자비 루틴 디자인 (20분)

1. 지난 25일을 돌아봅니다:

- 가장 도움이 된 실천 3가지는?
- 계속하고 싶은 것은?
- 부담스러웠던 것은?

2. 나만의 '매일 루틴' 설계 (3단계):

아침 루틴 (5분):

예: Day 5 자기자비 문구 읽기 + 손을 가슴에 얹기

낮 루틴 (수시로):

예: 자기비판 알아차릴 때마다 '지금 힘들구나' 말해주기

저녁 루틴 (10분):

예: Day 6 저녁 체크인 (오늘의 작은 승리 1개)

3. '유지 전략' 작성:

- 캘린더에 알림 설정하기
- 루틴 트래커 만들기 (체크리스트)
- 한 달에 한 번 '자기자비 점검의 날' 정하기

4. '장애물 대비':

- 바쁜 날: 최소 루틴 (1분 버전)
- 놓쳤을 때: 자기비판 말고 '다시 시작' 선택

5. 이 루틴을 종이에 적어 잘 보이는 곳에 붙입니다

## 왜 효과가 있을까?

습관은 동기보다 강합니다. 작고 명확한 루틴이 장기적 변화를 만듭니다.

## 예상되는 저항

'또 실패하면 어쩌지?', '의욕이 떨어지면?' 같은 불안이 생길 수 있습니다.

## 돌파 전략

실패는 없습니다. 놓치면 다시 시작하면 됩니다. 자기자비 루틴의 첫 번째 규칙: 완벽하지 않아도 괜찮다.

## 저녁 성찰

내일부터 시작할 나만의 루틴이 기대되나요? 두려운가요? 둘 다여도 괜찮습니다.

## 오늘의 작은 승리

나만의 루틴을 디자인하고 종이에 적었다면 → 성공!

# Day 26: 미래의 나에게 편지 쓰기

2026년 03월 26일 (Thursday)

## 아침 의식

6개월 후 나는 더 자비로운 사람이 되어 있을 것입니다.

## 핵심 실천

미래 편지 작성 (30분)

1. 편지 수신인 설정: '6개월 후의 나에게'

2. 편지 내용 (4단계 구조):

### 1부: 지금의 나

- 28일 여정을 시작하기 전 나는 어땠나요?
- 무엇이 가장 힘들었나요?
- 어떤 변화를 원했나요?

### 2부: 여정에서 배운 것

- 28일 동안 발견한 가장 중요한 깨달음 3가지
- 나를 가장 많이 도운 실천은?
- 가장 힘들었지만 해냈던 순간은?

### 3부: 미래에 당부하고 싶은 것

- 6개월 후, 다시 힘들어질 때 기억해야 할 것
- 절대 잊지 말아야 할 한 문장
- 계속 실천했으면 하는 습관

### 4부: 응원과 약속

- 미래의 나에게 따뜻한 응원 메시지
- '6개월 후 재검사'를 약속하며 마무리

3. 편지를 봉투에 넣고 '6개월 후 열기'라고 적습니다

4. 캘린더에 6개월 후 알림을 설정합니다

## 왜 효과가 있을까?

미래 자기와의 대화는 현재의 성장을 굳히고, 장기적 관점을 만듭니다.

## 예상되는 저항

'이게 무슨 소용이야?', '6개월 후엔 다 까먹을 텐데' 같은 회의가 생길 수 있습니다.

## 돌파 전략

지금 이 순간의 깨달음을 기록하지 않으면, 정말로 까먹습니다. 이 편지는 미래의 나를 위한 선물입니다.

## 저녁 성찰

편지를 쓰면서 어떤 감정이 들었나요? 뿌듯함? 슬픔? 기대? 모두 소중한 감정입니다.

## 오늘의 작은 승리

미래의 나에게 편지를 완성했다면 → 성공!

# Day 27: 나만의 자기자비 선언문

2026년 03월 27일 (Friday)

## 아침 의식

나는 나만의 방식으로 자기자비를 실천합니다.

## 핵심 실천

개인 맞춤형 자기자비 선언문 작성 (30분)

1. 28일 여정 총정리:

- 노트를 처음부터 다시 읽어봅니다
- 마음에 남는 문장에 형광펜 표시
- 가장 도움이 된 실천 5개 체크

2. '나만의 자기자비 정의' 작성:

- 나에게 자기자비란 무엇인가요?
- 한 문장으로 정의해보세요

예: '자기자비는 나를 친구처럼 대하는 것이다'

3. '나의 자기자비 원칙' 5가지:

Day 1-27에서 배운 것 중 평생 기억하고 싶은 원칙

예:

- 자기비판을 알아차리는 순간, 멈추고 숨 쉬기
- 완벽하지 않아도 충분하다고 믿기
- 힘들 때 도움 요청하기
- 나의 고통이 인간의 보편적 경험임을 기억하기
- 존재 자체로 가치 있음을 잊지 않기

4. '나만의 자기자비 맨트라' (짧은 문구):

위기의 순간에 떠올릴 한 문장

예: '이 순간, 나는 내 편이다'

5. '선언문' 형식으로 정리:

- A4 한 장에 예쁘게 작성 (손글씨 권장)

- 상단: 나의 자기자비 정의

- 중단: 5가지 원칙

- 하단: 나만의 맨트라

- 서명과 날짜 기입

6. 사진을 찍고, 원본은 잘 보이는 곳에 보관합니다

## 왜 효과가 있을까?

배운 것을 나만의 언어로 재구성하면 내면화됩니다. 선언은 정체성이 됩니다.

## 예상되는 저항

'너무 거창한 거 아니야?', '이런 거 안 맞는데' 같은 저항이 올 수 있습니다.

## 돌파 전략

형식은 중요하지 않습니다. 나만의 방식으로 자유롭게 쓰세요. 완벽한 선언문은 없습니다. 당신만의 것이 최고입니다.

## 저녁 성찰

완성된 선언문을 읽어보세요. 28일 전의 나라면 어떻게 느꼈을까요?

## 오늘의 작은 승리

나만의 자기자비 선언문을 완성하고 서명했다면 → 성공!

# Day 28: 4주 여정 완료 & 재검사 초대

2026년 03월 28일 (Saturday)

## 아침 의식

나는 28일 여정을 완주했습니다. 나 자신이 자랑스럽습니다.

## 핵심 실천

여정 총정리 & 재검사 (20분 + 재검사 시간)

1. 28일 노트를 처음부터 끝까지 훑어봅니다 (10분)

2. '가장 의미 있었던 순간 Top 3' 선정:

- 1위: \_\_\_\_\_
- 2위: \_\_\_\_\_
- 3위: \_\_\_\_\_

3. '28일 전 vs. 지금' 비교:

- 자기 대화 방식이 어떻게 달라졌나요?
- 실패/실수에 대한 반응이 어떻게 변했나요?
- 가장 큰 변화는 무엇인가요?

4. 재검사 진행:

- 위의 재검사 링크 클릭
- 솔직하게 현재 상태 응답
- 결과 비교 확인

5. 축하하기:

- 나에게 보상 주기 (좋아하는 것 하기)
- 누군가에게 완주 사실 나누기
- 스스로에게 '고생했어, 잘했어' 말하기

## 왜 효과가 있을까?

돌아보기는 배움을 굳힙니다. 재검사는 변화를 객관적으로 확인하게 합니다.

## **예상되는 저항**

'재검사가 두려워', '변화가 없으면 어쩌지?' 같은 불안이 생길 수 있습니다.

## **돌파 전략**

숫자가 전부가 아닙니다. 28일을 완주한 것 자체가 이미 큰 변화입니다. 재검사는 평가가 아닌 확인입니다.

## **저녁 성찰**

28일 여정, 정말 고생 많았습니다. 당신은 해냈습니다. 스스로를 꼭 안아주세요.

## **오늘의 작은 승리**

28일 여정을 완주했다면 → 대성공!