

# 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)

- 종이와 펜을 준비합니다
- 오늘 자신에게 했던 부정적인 말을 적습니다  
예: '또 실수했네', '멍청해', '왜 이것도 못해?'
- 각 문장을 읽으며 느낌을 관찰합니다
- '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))

- 자기비판이 감지되면 잠시 멈춥니다
- 심호흡을 3번 합니다
- 같은 상황을 친구에게 어떻게 말할지 생각합니다
- 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)

- 잠들기 30분 전 타이머를 설정합니다
- 오늘 힘들었던 순간 1개를 떠올립니다
- 그 순간에 자신에게 했던 말을 적습니다
- 친구에게 했을 말로 다시 씁니다
- 자기자비 문구 3개를 천천히 읽습니다
- '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!