

# Week 3

## 공통 인간성 인식 - 나만이 아니야

테스트사용자님을 위한  
7일 실천 가이드

2026년 02월 22일 ~ 02월 28일

## Week 3: 공통 인간성 인식 - 나만이 아니야

이번 주의 핵심 마인드셋:

"힘들어하는 건 나만이 아니다."

우리는 혼자만 힘든 것처럼 느낍니다. 하지만 고통과 불완전함은 인간이라면 누구나 경험하는 것입니다. 이번 주는 '공통 인간성(Common Humanity)'을 통해 연결감을 느낍니다.

Week 3의 목표:

- 고통을 개인적 결함이 아닌 인간 경험으로 재해석하기
- 타인과의 연결감 느끼기
- 자신의 어려움을 정상화하기

이번 주를 시작하며:

당신이 느끼는 두려움, 불안, 부족함은 모든 인간이 공유하는 경험입니다. 혼자가 아닙니다.

## Day 15: 당신만 힘든 게 아닙니다

03월 08일 (Sunday)

아침 의식: 모두가 자기만의 전쟁을 치르고 있습니다.

핵심 실천: 공통 인간성 일기 (10분)

작은 승리: 타인의 고통에 공감하고 연결감을 느꼈다면 → 성공!

## Day 16: '나만 이상한 게 아니야' 증거 수집

03월 09일 (Monday)

아침 의식: 불완전함은 인간의 조건입니다.

핵심 실천: 보편성 증거 수집 (15분)

작은 승리: 보편성 증거를 3개 이상 찾았다면 → 성공!

## Day 17: 취약성 나누기 실험

03월 10일 (Tuesday)

아침 의식: 진짜 나를 보여줄 때, 진짜 연결이 시작됩니다.

핵심 실천: 안전한 취약성 나누기 (상황에 따라 (준비 10분))

작은 승리: 작은 취약성이라도 나누고 반응을 경험했다면 → 성공!

## Day 18: '우리'의 언어로 말하기

03월 11일 (Wednesday)

아침 의식: '나만'이 아니라 '우리'입니다.

핵심 실천: '우리' 언어 연습 (15분)

작은 승리: 하루에 3번 이상 '나만'을 '우리'로 바꿨다면 → 성공!

## Day 19: 타인에게 자비 베풀기

03월 12일 (Thursday)

아침 의식: 다른 사람에게 자비로울 때, 나에게도 자비로워집니다.

핵심 실천: 자비 명상 (Loving-Kindness Meditation) (15분)

작은 승리: 자애 명상 15분을 완료했다면 → 성공!

## Day 20: 완벽한 척 내려놓기

03월 13일 (Friday)

아침 의식: 나는 완벽하지 않아도 충분히 사랑받을 자격이 있습니다.

핵심 실천: '완벽한 척' 의식적 내려놓기 (하루 종일 (준비 10분))

작은 승리: 작은 불완전함이라도 의도적으로 보았다면 → 성공!

## Day 21: Week 3 복습 & 축하

03월 14일 (Saturday)

아침 의식: 나는 혼자가 아닙니다. 우리는 함께 성장하고 있습니다.

핵심 실천: Week 3 통합 점검 (20분)

작은 승리: Week 3를 완료했다면 → 당신은 이미 75% 달성!