

Week 1

자기자비 기초 - 자기비판 알아차리기

테스트사용자님을 위한
7일 실천 가이드

2026년 02월 08일 ~ 02월 14일

Week 1: 자기자비 기초 - 자기비판 알아차리기

이번 주의 핵심 마인드셋:

"나는 나를 비판하는 목소리를 알아차릴 수 있다."

자기비판은 우리를 더 나아지게 만든다고 믿지만, 실제로는 우리를 위축시킵니다. 이번 주는 자기비판적인 생각을 알아차리고, 그것이 '사실'이 아닌 '생각'임을 배웁니다.

Week 1의 목표:

- 자기비판적 사고 패턴 인식하기
- 내면의 비판자(Inner Critic)와 자기자비적 자아 구별하기
- 실수를 '학습의 기회'로 재해석하기

이번 주를 시작하며:

완벽하지 않아도 괜찮습니다. 자기비판을 알아차리는 것만으로도 이미 큰 변화의 시작입니다.

Day 1: 자기비판 알아차리기 시작

02월 08일 (Sunday)

아침 의식: 오늘 하루 동안 나는 나 자신에게 어떻게 말하는지 관찰할 것입니다.

핵심 실천: 자기비판 일기 (5분)

작은 승리: 자기비판을 1개 이상 알아차렸다면 → 오늘의 목표 달성!

Day 2: 패턴 발견하기

02월 09일 (Monday)

아침 의식: 어제 적은 자기비판 목록을 다시 읽으며 시작합니다.

핵심 실천: 자기비판 패턴 분석 (10분)

작은 승리: 반복되는 패턴을 1개 발견했다면 → 성공!

Day 3: 친구에게 말하듯 연습

02월 10일 (Tuesday)

아침 의식: 나는 오늘 나에게 친구처럼 말할 것입니다.

핵심 실천: 자기대화 전환 (실시간 (하루 종일))

작은 승리: 친구처럼 말하기를 1번이라도 시도했다면 → 성공!

Day 4: 자기자비 문구 만들기

02월 11일 (Wednesday)

아침 의식: 나만의 자기자비 문구를 만들 것입니다.

핵심 실천: 개인 맞춤 자기자비 문구 작성 (15분)

작은 승리: 나만의 문구 3개를 만들었다면 → 성공!

Day 5: 아침 루틴 설치

02월 12일 (Thursday)

아침 의식: 일어나자마자 자기자비 문구를 3번 읽습니다.

핵심 실천: 아침 자기자비 루틴 (3분)

작은 승리: 아침에 문구를 1번이라도 읽었다면 → 성공!

Day 6: 저녁 루틴 설치

02월 13일 (Friday)

아침 의식: 아침 루틴 실행 (어제 방법 반복).

핵심 실천: 저녁 자기자비 루틴 (5분)

작은 승리: 저녁 루틴을 실행했다면 → 성공!

Day 7: Week 1 복습 & 축하

02월 14일 (Saturday)

아침 의식: 나는 이번 주를 완료했습니다. 그것만으로도 대단합니다.

핵심 실천: 주간 돌아보기 (15분)

작은 승리: 이 페이지를 읽고 있다는 것 = Week 1 완주!