

# 매일매일 실천 가이드

28■ ■■■■ ■■■

참여자: 테스트사용자

시작일: 2026년 02월 08일

완료 예정일: 2026년 03월 07일

환영합니다!

28일 동안 매일 작은 실천을 통해  
자기자비를 배우는 여정에 bty Training Team이 함께합니다.

완벽하지 않아도 괜찮습니다.  
하루를 놓쳐도 다시 시작하면 됩니다.

중요한 것은 방향입니다.  
당신은 이미 첫 걸음을 내디뎠습니다.

# Week 1 | 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!

# Week 1 | 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!

# Week 1 | 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, 명청해' (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!

# Week 1 | 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!

# Week 1 | 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!

# Week 1 | 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!

# Week 1 | Day 7: Week 1 복습 & 축하

2026년 02월 14일 (Saturday)

Week 1 완료! 당신은 자기자비의 기초를 세웠습니다. 이제 Week 2로 갑니다.

## 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!

# Week 2 | Day 8: 80% 원칙 이해하기

2026년 02월 15일 (Sunday)

## 아침 의식

완벽하지 않아도 충분하다.

## 핵심 실천

80% vs 100% 비교 실험 (10분 (이론) + 실시간 적용)

1. 종이를 둘로 나눕니다 (왼쪽: 100% / 오른쪽: 80%)

2. 왼쪽(100%)에 적기:

- 완벽하게 하려면 시간이 얼마나 걸리나?
- 스트레스 수준은? (0-10)
- 시작을 미루게 되나?
- 결과: 완성 여부?

3. 오른쪽(80%)에 적기:

- 80%만 하려면 시간이 얼마나 걸리나?
- 스트레스 수준은? (0-10)
- 시작이 쉬운가?
- 결과: 완성 가능성?

4. 오늘 할 작은 작업 1개를 선택합니다

예: 이메일 쓰기, 청소, 요리

5. 의도적으로 80%만 하고 멈춥니다

- 이메일: 맞춤법 검사 생략
- 청소: 눈에 보이는 곳만

- 요리: 간단한 버전

## 왜 효과가 있을까?

완벽주의의 핵심 문제는 '시작 회피'입니다. 80% 목표는 심리적 부담을 낮춰 실행을 촉진합니다.

## 예상되는 저항

80%는 낮은 기준처럼 느껴지고, 타인이 실망할 것 같습니다.

## 돌파 전략

1주일만 실험하세요. 80%를 제출한 후 타인의 반응을 관찰하세요. 대부분 차이를 모릅니다.

## 저녁 성찰

오늘 80%만 했을 때 결과는 어땠나요? 누가 불만을 표했나요?

## 오늘의 작은 승리

80% 완성하고 제출/멈춤을 실행했다면 → 성공!

# Week 2 | Day 9: 시간 제한 실험

2026년 02월 16일 (Monday)

## 아침 의식

오늘은 타이머가 나의 친구입니다.

## 핵심 실천

포모도로 80% 기법 (25분 × 2회)

1. 오늘 할 작업을 선택합니다

2. 타이머를 25분으로 설정합니다

3. 시작 전 이렇게 말합니다:

'25분 안에 80%만 완성하는 것이 목표다'

4. 작업 시작 → 25분 후 무조건 멈춥니다

(완성도가 60%여도 OK, 90%여도 멈춤)

5. 5분 휴식

6. 2회차 시작:

- 1회차 결과물을 간단히 다듬기만 (완벽하게 X)
- 25분 후 무조건 제출/완료 처리

7. 완성도를 스스로 평가합니다 (0-100%)

8. '이 정도면 충분하다'라고 말합니다

## 왜 효과가 있을까?

시간 제한은 완벽주의의 '끝없는 다듬기'를 차단합니다. 제약이 창의성을 높입니다.

## 예상되는 저항

25분으로는 부족하다고 느낄 수 있습니다.

## 돌파 전략

목표는 '완성'이 아니라 '충분함'입니다. 50분(25×2)으로 80%를 만드는 것이 목표입니다.

## 저녁 성찰

타이머를 사용했을 때 스트레스가 줄었나요? 늘었나요?

## 오늘의 작은 승리

타이머를 설정하고 시작했다면 → 성공!

# Week 2 | Day 10: '못생긴 초안' 연습

2026년 02월 17일 (Tuesday)

## 아침 의식

오늘 나는 완벽하지 않은 것을 만들 것입니다.

## 핵심 실천

Shitty First Draft 기법 (30분)

1. 작성해야 할 문서나 이메일을 선택합니다

2. 타이머 15분 설정

3. 규칙:

- 수정 금지
- 지우개 사용 금지
- 띠어쓰기/맞춤법 무시
- 생각나는 대로 빠르게 작성

4. 15분 후 멈추기

5. 10분 휴식 (화면에서 눈 돌리기)

6. 타이머 15분 재설정

7. 이제 간단히 다듬기:

- 문장 순서 조정
- 명확하지 않은 부분만 수정
- 80% 목표 (완벽 X)

8. 15분 후 바로 제출/저장

## 왜 효과가 있을까?

완벽주의자는 '처음부터 완벽하게'를 추구합니다. '못생긴 초안'은 이 압박을 제거합니다.

## 예상되는 저항

너무 엉망이라 부끄럽게 느껴질 수 있습니다.

## 돌파 전략

아무도 당신의 초안을 보지 않습니다. 이것은 오직 당신만의 연습입니다.

## 저녁 성찰

초안을 수정 없이 쓸 때 어떤 느낌이었나요?

## 오늘의 작은 승리

15분간 수정 없이 썼다면 → 성공!

# Week 2 | Day 11: 피드백 요청 연습

2026년 02월 18일 (Wednesday)

## 아침 의식

불완전한 상태로 공유하는 것은 용기입니다.

## 핵심 실천

WIP(Work In Progress) 공유 (하루 종일)

1. 현재 진행 중인 작업을 선택합니다

(완성도 50-70% 정도)

2. 신뢰하는 사람 1명을 선택합니다

(동료, 친구, 멘토)

3. 이렇게 말합니다:

'이건 초안이고 아직 완성되지 않았어요.

방향이 맞는지 피드백 받고 싶어요.

[구체적 질문: 예를 들어, 구조가 명확한가요?]

4. 피드백을 받습니다

5. 피드백 후 이렇게 기록합니다:

- 받은 피드백:
- 예상했던 비판이 나왔나요?
- 실제로 나온 반응은?
- 불완전함을 공유한 후 느낌은?

## 왜 효과가 있을까?

완벽주의자는 '완벽해야 보여줄 수 있다'고 믿습니다. 조기 피드백은 방향을 빠르게 수정할 수 있게 합니다.

## 예상되는 저항

비판받을까봐 두렵거나, 능력이 없다고 보일까봐 걱정됩니다.

## 돌파 전략

'초안입니다'라고 명시하세요. 이 한 문장이 기대치를 조정하고 심리적 안전감을 만듭니다.

## 저녁 성찰

피드백을 요청했을 때 실제 반응은 예상과 달랐나요?

## 오늘의 작은 승리

불완전한 작업을 1명에게 공유했다면 → 성공!

# Week 2 | Day 12: '완벽 압박' 인식하기

2026년 02월 19일 (Thursday)

## 아침 의식

나는 왜 완벽해야 한다고 믿는가?

## 핵심 실천

완벽주의 뿌리 탐색 (20분)

1. 종이에 이 질문들을 씁니다:

- 나는 누구에게 완벽하게 보이고 싶은가?
- 완벽하지 않으면 무슨 일이 일어날까?
- '완벽해야 한다'는 믿음은 언제부터 시작됐나?
- 누가 나에게 이 기준을 심어줬나? (부모, 선생님, 사회)
- 완벽주의가 나를 지켜준 적이 있나?
- 완벽주의가 나에게서 빼앗아간 것은?

2. 각 질문에 최소 3문장씩 답합니다

3. 마지막 질문:

'만약 완벽하지 않아도 괜찮다면, 나는 무엇을 할까?'

4. 이 답을 크게 소리 내어 읽습니다

## 왜 효과가 있을까?

완벽주의는 보호 전략으로 시작됩니다. 그 뿌리를 이해하면 놓아줄 수 있습니다.

## 예상되는 저항

과거를 파헤치는 것이 고통스럽거나 부모를 비난하는 것 같아 불편할 수 있습니다.

## 돌파 전략

이것은 비난이 아니라 이해입니다. '왜'를 알면 '어떻게 바꿀지'도 알게 됩니다.

## 저녁 성찰

완벽주의가 나를 지켜준 순간과 빼앗아간 것을 비교해보세요.

## 오늘의 작은 승리

질문 중 3개 이상 답했다면 → 성공!

# Week 2 | Day 13: '충분함' 선언하기

2026년 02월 20일 (Friday)

## 아침 의식

나는 충분하다. 완벽하지 않아도 충분하다.

## 핵심 실천

충분함 맨트라 작성 (15분)

1. 어제 탐색한 내용을 다시 읽습니다

2. 완벽주의 믿음을 '충분함 믿음'으로 전환합니다:

예시:

'100%가 아니면 의미 없다'

→ '80%도 가치 있는 결과다'

'실수하면 무능한 사람이다'

→ '실수는 배움의 기회다'

'타인의 인정이 내 가치를 증명한다'

→ '나의 가치는 존재 자체에 있다'

3. 나만의 '충분함 선언문' 작성 (3-5문장):

예: '나는 완벽하지 않아도 충분히 가치 있다.'

나의 노력은 결과와 무관하게 의미가 있다.

나는 실수할 권리가 있다.'

4. 이 선언문을 거울 앞에서 3번 읽습니다

5. 스마트폰 배경화면이나 메모로 저장합니다

## **왜 효과가 있을까?**

새로운 믿음을 반복하면 신경회로가 재구성됩니다. 선언은 행동을 바꾸는 첫 단계입니다.

## **예상되는 저항**

공허하거나 진심이 아닌 것 같아 거부감이 들 수 있습니다.

## **돌파 전략**

처음엔 거짓말처럼 느껴져도 괜찮습니다. 21일 반복하면 뇌가 진실로 받아들입니다.

## **저녁 성찰**

오늘 '충분함'을 느낀 순간이 있었나요?

## **오늘의 작은 승리**

선언문을 작성하고 1번 읽었다면 → 성공!

# Week 2 | Day 14: Week 2 복습 & 80% 축하

2026년 02월 21일 (Saturday)

Week 2 완료! 당신은 완벽주의를 내려놓는 법을 배웠습니다. Week 3로 갑니다.

## 아침 의식

나는 이번 주도 완벽하지 않게 잘 해냈다.

## 핵심 실천

주간 돌아보기 + 80% 실험 결과 (20분)

1. 이번 주 일기 복습 (Day 8-13)

2. 80% 실험 결과 정리:

- 80%로 완성한 작업 개수: \_\_\_개
- 타인의 부정적 피드백: \_\_\_건
- 예상했던 재앙이 실제로 일어났나? (Y/N)
- 스트레스 수준 변화: Before \_\_\_ → After \_\_\_

3. 가장 어려웠던 실천:

- Day \_\_\_ : [실천 이름]
- 왜 어려웠나?
- 다음 주 개선 방법:

4. 가장 효과적이었던 실천:

- Day \_\_\_ : [실천 이름]
- 왜 효과적이었나?
- Week 3에서도 계속할까? (Y/N)

## 5. 자신에게 축하 메시지:

'나는 이번 주 [구체적 성과]를 이뤘다.  
완벽하지 않았지만 [긍정적 변화]가 있었다.  
나는 [강점]을 발휘했다.'

## 왜 효과가 있을까?

80% 실험의 결과를 구체적으로 확인하면, '완벽하지 않아도 괜찮다'는 믿음이 강화됩니다.

## 예상되는 저항

변화가 작아서 의미 없다고 느낄 수 있습니다.

## 돌파 전략

작은 변화도 누적되면 큰 변화입니다. 2주 전 당신은 이 페이지조차 보지 않았습니다.

## 저녁 성찰

Week 2를 완료한 나에게: [자유롭게 축하 메시지 쓰기]

## 오늘의 작은 승리

Week 2를 완료했다면 → 당신은 이미 80% 달성!

# Week 3 | Day 15: 당신만 힘든 게 아닙니다

2026년 02월 22일 (Sunday)

## 아침 의식

모두가 자기만의 전쟁을 치르고 있습니다.

## 핵심 실천

공통 인간성 일기 (10분)

1. 오늘 또는 최근에 겪은 힘든 순간을 떠올립니다

2. 이 질문에 답해봅니다:

- 나와 비슷한 상황을 겪은 사람이 또 있을까?
- 전 세계에서 지금 이 순간 나와 같은 고통을 느끼는 사람은?
- 이 고통은 인간이라면 누구나 경험할 수 있는 것일까?

3. 이 문장을 완성합니다:

'나만 이런 게 아니구나. [구체적 상황]은/는

많은 사람들이 경험하는 인간의 보편적 고통이다.'

4. 같은 고통을 겪고 있을 누군가에게 보내는 마음:

'당신도 힘들겠네요. 우리 함께 버텨요.'

## 왜 효과가 있을까?

고립감은 고통을 증폭시킵니다. '나만'에서 '우리'로 전환하면 고통이 줄어듭니다.

## 예상되는 저항

'하지만 다른 사람들은 나보다 잘 해내잖아' 같은 생각이 들 수 있습니다.

## 돌파 전략

겉으로 보이는 것과 실제는 다릅니다. 모두가 SNS에는 좋은 모습만 올립니다. 보이지 않는 전쟁을 기억하세요.

## 저녁 성찰

오늘 '나만'에서 '우리'로 시각이 조금이라도 바뀌었나요?

## 오늘의 작은 승리

타인의 고통에 공감하고 연결감을 느꼈다면 → 성공!

# Week 3 | Day 16: '나만 이상한 게 아니야' 증거 수집

2026년 02월 23일 (Monday)

## 아침 의식

불완전함은 인간의 조건입니다.

## 핵심 실천

보편성 증거 수집 (15분)

1. 내가 '나만 이런가?'라고 생각했던 것 3가지 적기:

예: 실수, 실패, 불안, 자기의심, 외로움

2. 각 항목에 대해 증거 찾기 (온라인 검색 OK):

- 통계 자료: 'OO 겪는 사람 비율'
- 다른 사람들의 이야기: 포럼, 블로그, 책
- 주변 사람들의 경험 (물어보기)

3. 각 항목별로 이렇게 정리:

[내 생각] 나만 이런 줄 알았다:

→ [증거] 실제로는:

예:

[내 생각] 나만 일을 미루는 것 같다

→ [증거] 대학생 75%가 습관적 미루기 경험 (Steel, 2007)

4. 이 사실을 알고 난 지금의 느낌은?

## 왜 효과가 있을까?

구체적인 증거는 '나만'이라는 믿음을 깨뜨립니다. 데이터는 거짓말하지 않습니다.

## **예상되는 저항**

'통계는 나와 상관없어', '나는 정말 특이한 케이스야' 같은 저항이 올 수 있습니다.

## **돌파 전략**

특별히 나쁜 것도, 특별히 좋은 것도 없습니다. 우리는 모두 인간입니다. 그것으로 충분합니다.

## **저녁 성찰**

증거를 보고 나니, '나만'이라는 생각이 조금 약해졌나요?

## **오늘의 작은 승리**

보편성 증거를 3개 이상 찾았다면 → 성공!

# Week 3 | Day 17: 취약성 나누기 실험

2026년 02월 24일 (Tuesday)

## 아침 의식

진짜 나를 보여줄 때, 진짜 연결이 시작됩니다.

## 핵심 실천

안전한 취약성 나누기 (상황에 따라 (준비 10분))

1. 신뢰할 수 있는 사람 1명 선택:

- 비밀을 지켜줄 사람
- 판단하지 않을 사람
- 따뜻하게 들어줄 사람

2. 나눌 내용 정하기 (부담 없는 수준으로):

레벨 1 (가벼움): '요즘 피곤해'

레벨 2 (중간): '사실 요즘 불안해'

레벨 3 (깊음): '이런 고민이 있어...'

3. 이렇게 시작하기:

'있잖아, 나 요즘 [감정/상황]이거든.'

혹시 너도 이런 경험 있어?'

4. 상대의 반응 관찰:

- 거절/비판 받았나요?
- 공감/이해 받았나요?
- 상대도 비슷한 경험을 나눴나요?

5. 대화 후 느낌 기록:

- 나누기 전 두려움: [ ]
- 나눈 후 느낌: [ ]
- 예상과 실제의 차이: [ ]

## 왜 효과가 있을까?

취약성을 나눌 때 우리는 진정한 연결을 경험합니다. 완벽한 척은 고립을 만듭니다.

## 예상되는 저항

'거절당하면 어떡하지?', '약한 사람으로 보이면 어떡하지?' 같은 두려움이 클 수 있습니다.

## 돌파 전략

레벨 1부터 시작하세요. 작은 취약성으로 실험하고, 안전한 반응을 확인한 후 점차 깊이를 더하세요.

## 저녁 성찰

나눈 후 실제로 어땠나요? 예상과 다른 점은?

## 오늘의 작은 승리

작은 취약성이라도 나누고 반응을 경험했다면 → 성공!

# Week 3 | Day 18: '우리'의 언어로 말하기

2026년 02월 25일 (Wednesday)

## 아침 의식

'나만'이 아니라 '우리'입니다.

## 핵심 실천

'우리' 언어 연습 (15분)

1. 자기비판적 생각을 '나만' 언어로 적기:

예: '나만 이렇게 못하나봐'

'나는 왜 이렇게 불안할까'

'나만 외로운 것 같아'

2. 같은 내용을 '우리' 언어로 바꾸기:

예: '많은 사람들이 이런 어려움을 겪어'

'불안은 인간의 보편적 감정이야'

'외로움은 누구나 경험하는 거야'

3. 구체적 증거 추가하기:

예: '직장인 70%가 임포스터 신드롬 경험 (Sakulku, 2011)'

'불안장애 평생 유병률 30% (Kessler et al., 2005)'

'외로움 역학 연구: 성인 40% 경험 (Cigna, 2020)'

4. 이 '우리' 문장들을 크게 읽어봅니다 (3회)

5. 오늘 하루, 자기비판이 올라올 때마다:

'나만' → '우리'로 의식적으로 바꿔 말하기

## 왜 효과가 있을까?

언어는 생각을 만듭니다. '우리' 언어는 고립에서 연결로 전환시킵니다.

## 예상되는 저항

'그래도 내 문제는 특별해' 또는 '억지로 바꾸는 것 같아' 같은 생각이 들 수 있습니다.

## 돌파 전략

처음엔 어색할 수 있습니다. 하지만 언어는 도구입니다. 다른 도구를 사용하면 다른 결과가 나옵니다.

## 저녁 성찰

'우리' 언어를 사용했을 때 기분이 어땠나요?

## 오늘의 작은 승리

하루에 3번 이상 '나만'을 '우리'로 바꿨다면 → 성공!

# Week 3 | Day 19: 타인에게 자비 베풀기

2026년 02월 26일 (Thursday)

## 아침 의식

다른 사람에게 자비로울 때, 나에게도 자비로워집니다.

## 핵심 실천

자비 명상 (Loving-Kindness Meditation) (15분)

1. 편안하게 앉아 눈을 감습니다

2. 먼저 자신에게 (2분):

'나는 행복하기를'

'나는 고통에서 자유롭기를'

'나는 평화롭기를'

3. 사랑하는 사람에게 (3분):

[이름]의 얼굴을 떠올리며:

'당신이 행복하기를'

'당신이 고통에서 자유롭기를'

'당신이 평화롭기를'

4. 중립적 사람에게 (3분):

(오늘 스쳐 지나간 누군가)

같은 문구 반복

5. 어려운 사람에게 (3분):

(나에게 힘들게 한 사람)

같은 문구 반복 (가능한 범위에서)

## 6. 모든 존재에게 (4분):

'모든 생명이 행복하기를'

'모든 생명이 고통에서 자유롭기를'

'모든 생명이 평화롭기를'

※ 어려운 사람 단계에서 저항이 크면 건너뛰어도 OK

## 왜 효과가 있을까?

타인에게 자비를 연습하면 자기 자비 능력도 함께 자랍니다. 뇌는 방향을 구별하지 못합니다.

## 예상되는 저항

'어려운 사람한테까지는 무리야', '위선 같아' 같은 저항이 올 수 있습니다.

## 돌파 전략

완벽하게 할 필요 없습니다. 진심이 안 느껴져도 괜찮습니다. 연습일 뿐입니다. 어려운 사람 단계는 건너뛰어도 됩니다.

## 저녁 성찰

명상 후 마음이 어떤가요? 조금이라도 부드러워졌나요?

## 오늘의 작은 승리

자애 명상 15분을 완료했다면 → 성공!

# Week 3 | Day 20: 완벽한 척 내려놓기

2026년 02월 27일 (Friday)

## 아침 의식

나는 완벽하지 않아도 충분히 사랑받을 자격이 있습니다.

## 핵심 실천

'완벽한 척' 의식적 내려놓기 (하루 종일 (준비 10분))

1. '완벽한 척 목록' 작성:

내가 평소에 완벽한 척하는 영역:

- 일 (실수 없는 척)
- 관계 (항상 괜찮은 척)
- 외모 (흠 없는 척)
- 감정 (긍정적인 척)
- 능력 (다 아는 척)

2. 오늘 하루 실험: '작은 불완전함' 의도적으로 보이기

레벨 1 (안전):

- '이거 잘 모르겠네요'라고 솔직히 말하기
- 도움 요청하기

레벨 2 (중간):

- '사실 저도 실수했어요' 고백하기
- '요즘 힘들어요' 표현하기

레벨 3 (도전):

- 메이크업 안 하고 나가기

- SNS에 완벽하지 않은 순간 올리기

### 3. 각 실험 후 관찰:

- 예상: [무슨 일이 일어날 것 같았나요?]
- 실제: [실제로 무슨 일이 일어났나요?]
- 느낌: [어떤 기분이었나요?]

### 4. 저녁에 정리:

- 완벽한 척을 내려놓았을 때 잃은 것:
- 완벽한 척을 내려놓았을 때 얻은 것:

## 왜 효과가 있을까?

완벽한 척은 에너지를 소모하고 진짜 연결을 막습니다. 불완전함을 보일 때 진짜 나를 만납니다.

## 예상되는 저항

'완벽하지 않으면 거절당할 것 같아', '약하게 보이면 어떡하지' 같은 두려움이 클 수 있습니다.

## 돌파 전략

레벨 1부터 시작하세요. 작은 불완전함으로 실험하고, 세상이 무너지지 않는다는 것을 경험하세요.

## 저녁 성찰

완벽한 척을 내려놓았을 때, 정말로 거절당했나요? 아니면 오히려 더 깊은 연결을 경험했나요?

## 오늘의 작은 승리

작은 불완전함이라도 의도적으로 보였다면 → 성공!

# Week 3 | Day 21: Week 3 복습 & 축하

2026년 02월 28일 (Saturday)

Week 3 완료! 축하합니다!

당신은 이제 알고 있습니다:  
나만 힘든 게 아니다  
고통은 인간의 보편적 경험이다  
취약성을 나눌 때 진짜 연결이 시작된다  
완벽한 척은 에너지 낭비다  
우리는 함께 성장한다

Week 4에서는 '안정적 자기가치'를 배웁니다.  
당신의 가치는 존재 자체에 있습니다.

## 아침 의식

나는 혼자가 아닙니다. 우리는 함께 성장하고 있습니다.

## 핵심 실천

Week 3 통합 점검 (20분)

### 1. Week 3 핵심 질문:

- Day 15: '나만'에서 '우리'로 시각이 바뀌었나요?
- Day 16: 보편성 증거를 발견했나요?
- Day 17: 취약성을 나누는 경험은 어땠나요?
- Day 18: '우리' 언어를 사용했나요?
- Day 19: 타인에게 자비를 보냈나요?
- Day 20: 완벽한 척을 내려놓았나요?

2. 가장 큰 깨달음:

Week 3에서 가장 의미 있었던 순간은?

3. 여전히 어려운 점:

아직도 '나만'이라고 느껴지는 부분은?

4. Week 4를 향한 다짐:

'나는 혼자가 아니다'를 기억하며,

이제 [ ]을/를 실천하겠습니다.

## 왜 효과가 있을까?

복습은 배움을 통합합니다. 한 주를 돌아보며 변화를 확인하세요.

## 예상되는 저항

'아직도 변화가 안 느껴져' 같은 조급함이 올 수 있습니다.

## 돌파 전략

변화는 천천히 옵니다. 28일 전 당신을 떠올려보세요. 지금 당신은 이미 다릅니다.

## 저녁 성찰

Week 3를 완주한 나에게 축하 메시지를 써보세요.

## 오늘의 작은 승리

Week 3를 완료했다면 → 당신은 이미 75% 달성!

# Week 4 | Day 22: 존재 자체의 가치

2026년 03월 01일 (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!

# Week 4 | Day 23: 내 안의 뿌리 내리기

2026년 03월 02일 (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 뭔지 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!

# Week 4 | Day 24: 위기 대비 훈련

2026년 03월 03일 (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!

# Week 4 | Day 25: 일상에 통합하기

2026년 03월 04일 (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!

# Week 4 | Day 26: 미래의 나에게 편지 쓰기

2026년 03월 05일 (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!

# Week 4 | Day 27: 나만의 자기자비 선언문

2026년 03월 06일 (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!

# Week 4 | Day 28: 4주 여정 완료 & 재검사 초대

2026년 03월 07일 (Saturday)

28일 완주! 축하합니다!

당신은 정말로 해냈습니다.

28일 전, 당신은 용기를 내어 첫 걸음을 떼었습니다.  
그리고 지금, 여기까지 왔습니다.

이 여정에서 당신은:  
자기비판을 알아차렸습니다  
완벽주의를 내려놓기 시작했습니다  
혼자가 아님을 깨달았습니다  
존재 자체로 가치 있음을 배웠습니다  
나만의 자기자비 방법을 찾았습니다

변화는 이미 시작되었습니다.  
작지만 확실한 변화들.  
스스로에게 더 부드러워진 순간들.  
다시 일어선 용기.

이제 재검사를 통해 변화를 확인하세요

28일 전과 비교해서 무엇이 달라졌는지 확인해보세요.  
숫자의 변화뿐 아니라, 당신 안의 변화를 느껴보세요.

재검사 링크: <https://example.com/retest>

## 마지막 메시지

자기자비는 도착지가 아닌 여정입니다.  
완벽하지 않아도 괜찮습니다.  
때로 놓치고, 실패하고, 다시 시작해도 괜찮습니다.

중요한 건 방향입니다.  
당신은 이미 올바른 방향으로 가고 있습니다.

6개월 후, 1년 후, 당신은 더욱 성장해 있을 것입니다.  
그때도 이 여정을 기억하며,  
다시 한번 나에게 자비를 베푸세요.

당신은 충분히 가치 있습니다.  
그 자체로.

---

## 다음 단계

1. 재검사 완료하기
  2. Day 25에서 만든 '매일 루틴' 지속하기
  3. Day 26 미래 편지 6개월 후 열어보기
  4. Day 27 선언문 매일 보기
  5. 필요할 때마다 28일 가이드 다시 읽기
- 

당신을 응원합니다. 항상.

- bty Training Team 일동

[재검사 시작하기](#)

## 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!

# 축하합니다!

테스트사용자님,

28일 여정을 완주하셨습니다!

당신은 매일 작은 실천을 통해  
자기자비를 배웠습니다.

이제 이 가이드는 필요할 때마다  
다시 펼쳐볼 수 있는 당신만의 도구입니다.

자기자비는 목적지가 아닌 여정입니다.  
앞으로도 계속 당신 편이 되어주세요.

당신은 충분히 가치 있습니다.