

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 확언은 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 흔들림이 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!

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 언제든지 볼 수 있게 저장합니다

왜 효과가 있을까?

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

예상되는 저항

'이렇게까지 해야 하나?', '난 관찮을 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:

1. 자기비판을 알아차리는 순간, 멈추고 숨 쉬기
2. 완벽하지 않아도 충분하다고 믿기
3. 힘들 때 도움 요청하기
4. 나의 고통이 인간의 보편적 경험임을 기억하기
5. 존재 자체로 가치 있음을 잊지 않기

4. '나만의 자기자비 만트라' (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 만트라
- 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 어찌지?' 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!