

Week 4

안정적 자기가치 - 존재 그 자체로

테스트사용자님을 위한

7일 실천 가이드

2026년 03월 01일 ~ 03월 07일

Week 4: 안정적 자기가치 - 존재 그 자체로

이번 주의 핵심 마인드셋:

"나는 무언가를 성취해서가 아니라, 존재 그 자체로 가치 있다."

우리는 '무엇을 했는가'로 자신의 가치를 판단합니다. 하지만 진정한 자기가치는 성취와 무관하게 '존재 그 자체'에서 나옵니다. 이번 주는 조건 없는 자기가치를 배웁니다.

Week 4의 목표:

- 조건적 자기가치와 무조건적 자기가치 구별하기
- 성취와 무관한 자기가치 느끼기
- 존재 자체에 대한 감사 연습하기

이번 주를 시작하며:

당신은 이미 충분히 가치 있습니다. 더 증명할 필요가 없습니다. 존재 그 자체로 완전합니다.

Day 22: 존재 자체의 가치

03월 22일 (Sunday)

아침 의식: 나는 무엇을 해도, 하지 않아도 가치 있습니다.

핵심 실천: 존재 가치 명상 (10분)

작은 승리: 존재 가치 명상을 10분 완료했다면 → 성공!

Day 23: 내 안의 뿌리 내리기

03월 23일 (Monday)

아침 의식: 나는 흔들리지 않는 나만의 뿌리가 있습니다.

핵심 실천: 핵심 가치 나무 그리기 (20분)

작은 승리: 가치 나무를 완성하고 사진을 찍었다면 → 성공!

Day 24: 위기 대비 훈련

03월 24일 (Tuesday)

아침 의식: 힘든 날이 와도, 나는 내 편입니다.

핵심 실천: 자기자비 비상 키트 만들기 (25분)

작은 승리: 비상 키트를 완성하고 사진을 저장했다면 → 성공!

Day 25: 일상에 통합하기

03월 25일 (Wednesday)

아침 의식: 자기자비는 특별한 날이 아닌, 매일의 습관입니다.

핵심 실천: 자기자비 루틴 디자인 (20분)

작은 승리: 나만의 루틴을 디자인하고 종이에 적었다면 → 성공!

Day 26: 미래의 나에게 편지 쓰기

03월 26일 (Thursday)

아침 의식: 6개월 후 나는 더 자비로운 사람이 되어 있을 것입니다.

핵심 실천: 미래 편지 작성 (30분)

작은 승리: 미래의 나에게 편지를 완성했다면 → 성공!

Day 27: 나만의 자기자비 선언문

03월 27일 (Friday)

아침 의식: 나는 나만의 방식으로 자기자비를 실천합니다.

핵심 실천: 개인 맞춤형 자기자비 선언문 작성 (30분)

작은 승리: 나만의 자기자비 선언문을 완성하고 서명했다면 → 성공!

Day 28: 4주 여정 완료 & 재검사 초대

03월 28일 (Saturday)

아침 의식: 나는 28일 여정을 완주했습니다. 나 자신이 자랑스럽습니다.

핵심 실천: 여정 총정리 & 재검사 (20분 + 재검사 시간)

작은 승리: 28일 여정을 완주했다면 → 대성공!