

Oct 17 2020

여유를 즐기자

오래간만에 외출이다.

날은 따뜻, 바람은 시원.

운동삼아 왕복 3km 정도는 걸어 다닌다. 오늘도 시원하게 바람맞으며 걸었다.

지인이 감기 빨리 나으라며 보내준 레몬차 마시러 이디아커피로.

전자책 챙겨가 읽던 책 마저 마무리하기.

부정적인 생각을 하지 않는 방법에 대해 읽었다.

그중 한 가지 방법은 자기 전 감사일기를 쓰는 거다.

의외로 기뻐던 일이라던가 고마웠던 일, 사건 등을 쓰는 거다.

이렇게만 해도 기분이 좋아지고 효과도 오래간다고 한다.

자기 전에 감사한 일에 대해 짧은 글을 쓰는 것만으로도 긍정적인 생각을 할 수 있게 도와준다니.

나도 부정적인 생각이 들어 오랫동안 헤어ना지 못한다며 이 방법을 써봐야겠다.

#감사 #긍정적생각 #여유를즐기자 #책읽기
#레몬차



Oct 13 2020

한게 없네

어제 잠시 들른 노브랜드에서 딸기 한팩 집어왔다.
아직까지 딸기가 있어 좋다 :)

어제 왔던 동생은 오늘 공연 보러 간다며 아침 일찍 갔다.
덕분에 나도 일찍 감치 일어나 멍멍군과 커피와 토스트를 해 먹었다.
날씨도 좋아 창문도 활짝 열어 환기도 시켰다.
무난하게 주말 아침을 시작했다. 일찍 일어나 바쁜 하루를 보낸 거
같은 기분이 드는데,
사실 오늘 별로 한 게 없네 하하.
점심도 별로 생각이 없어 어제 남은 피자 한 조각으로 때우고 어영
부영 저녁때가 되어 후다닥 된장찌개 끓여 저녁도 때웠다.
어제 하다가 만 공부 마무리 짓고 자야겠다.

#다짐 #딸기 #빨리지나가는주말 #일기 #천천히가라



Aug 28 2020

금요일 저녁은 치킨과 피자로

늦은 오후 지인과 약속이 있어 잠깐 나갔다왔다.

집에 들어오니 7시가 넘어가 시간도 늦어지고 사실 귀찮기도 해서 오랜만에 배달음식으로 저녁을 대신했다.

아쉽게도 집에 맥주가 다 떨어지는 바람에 피맥을 기대했던 저녁은 콜맥으로 대체했다.

피자 하나만 선택하기 아쉬워 치킨도 함께,

아침부터 하늘 가득 구름이 차지하고 점점 어둑어둑 하더니 나갈때 쯤에 비도 내렸다. 며칠전까지 이른여름같았던 날씨는 온데간데 사라지고 오늘은 코트를 꺼내 입어도 전혀 이상한 날씨가 아닐정도로 바람이 차가웠다. 그래도 미세먼지는 좋아서 미세미세 어플은 환하게 웃는 스마일을 하고 있어서 창문을 활짝 열고 환기도 시키고 청소도 했다.

쌓여있는 빨래도 지나치지 못하고 세탁기 넣고 돌려돌려. 탁탁 널어서 잘 널었다.

#치킨피자세트 #집안일 #피맥치맥 #배달음식



May 21 2020

피곤한 하루

실력 있는 목수는 연장 탃을 하지 않는다...고 하지만, 사람 마음이란 게 그렇지 않다. 별 생각 없다가도 나에게 꼭 맞는 톱이 생기면 장작이라도 잘라 보고 싶은 법. 일기 쓰기도 마찬가지다. 일기장이 예쁘면 딱히 쓸 게 없어도 괜히 한 번 펼쳐보고, 스티커라도 붙여 보고, 카페에도 들고 나가고 싶어 진다.

나의 경우 오랫동안 일기장 유목민으로 살았다. 학교 로고가 박힌 것부터 카페 다이어리, 만년 다이어리, 수제 노트까지 정말 안 써본 게 없다. 그러다 3년 전 운명의 친구를 만났다. 이 노트는 '미도리'라는 일본 브랜드의 것으로, '여행자의 노트(트레블러스 노트)'라는 이름이 붙어 있는데, 가죽 커버를 사서 속지를 바꿔 끼는 형식이다. 한 해 쓰고 마는 게 아니기 때문에 세월이 흐를수록 손때가 묻어 근사해진다. 쓰면 쓸수록 정이 붙어 요샌 어딜 가든 들고 다닌다. 미도리가 망하지만 않는다면 평생 쓸 계획이다.

#일상 #일상입니다

