

# 마음의근력

삶에는 어려움이 있지만, 이를 극복하면 우리는 진정한 힘을 발견할 수 있습니다.

마음의 근력은 우리가 겪는 시련을 이겨내고 성장할 수 있는 능력입니다.

어려움과 도전은 우리를 강하게 만들 수 있습니다. 균형을 잡는 것이 중요합니다.

## 우환과 안락의 역설

### 우환의 가치

우환은 성장의 기회를 제공합니다. 어려움을 통해 우리는 강해집니다.

### 안락의 위험

과도한 안락은 정체를 초래할 수 있습니다. 도전 없는 삶은 발전을 저해합니다.

# 마음의 근력 정의

### 평정 유지

어려움 속에서도 마음의 균형을 잡 는 능력입니다.

## 도전 극복

새로운 상황에 적응하고 문제를 해 결하는 힘입니다.

## 내면의 힘

감정적, 정신적 연습을 통해 강화되는 내적 능력입니다.





## 마음의 근력 키우기

건강한 생활 습관 규칙적인 운동과 균형 잡힌 식단으로 신체와 마음을 강화합니다.

\_\_\_\_ 긍정적 관계 유지

지지적인 인간관계를 통해 정서적 안정을 얻습니다.

3 자기시간갖기

명상이나 취미 활동으로 내적 평화를 찾습니다.

목표 설정과 성취

작은 목표부터 달성하며 자신감을 쌓아갑니다.



## 고난의 의미

1 성장의 기회

맹자는 우환이 사람을 강하게 만 든다고 말했습니다. **)** 신의 선물

고통과 우환은 신이 준 보물로 여 겨질 수 있습니다.

3 영적 성장

성경은 고난을 통한 성장과 영적 발전을 강조합니다.



# 에덴동산의 교훈

1

## 유혹의 존재

신은 에덴동산 중앙에 사과나무를 심었습니다.

2

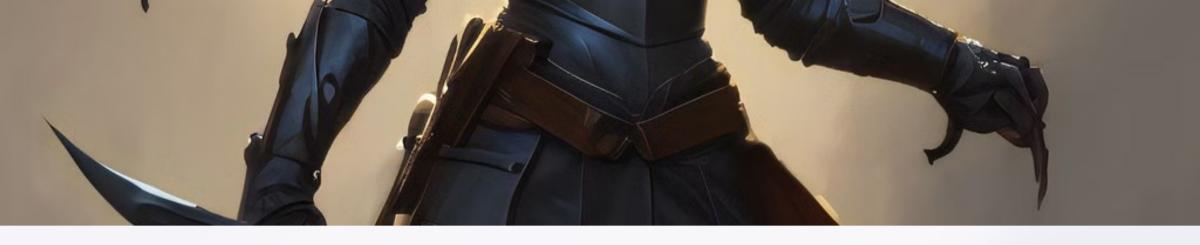
## 지속적인 도전

안락에 취하지 말고 계속 싸우며 살아야 합니다.

성장의 기회

유혹은 우리를 더 강하게 만드는 기회입니다.

3



## 사탄과 전투시 지혜

영적 전투의 승리는 힘이 아닌 지혜에서 나옵니다. 하나님의 지혜로 사탄의 전략을 분별하고 대응해야 합니다.



#### 전략적 사고

마음을 평정하고 안 싸우고 이기는 기술을 선 택합니다.

성급한 대응을 피하고 영적 분별력으로 상황을 판단합니다. 때로는 피하는 것이 더 현명한 선택일 수 있습니다.



#### 균형 잡기

근심은 회계로 없애고, 언제나 하나님 편에서 보고 판단합니다.

감정에 휩쓸리지 않고 하나님의 평안 가운데 머무르며, 말씀 묵상과 기도로 영적 균형을 유 지합니다.



#### 지혜로운 선택

상황을 잘 파악하고 하나님의 도움을 청하고 기도로 물리칩니다.

주님께 승리가 있음을 인정하고 겸손히 그분의 지혜를 구합니다. 말씀과 기도로 무장하여 영 적 전투에 임합니다.



# 최고의 기술

## 기도하기

내면의 평화를 찾고 영적 성장을 추구합니다.

## 웃기

웃음은 스트레스를 줄이고 마음의 근력을 키웁니다.

## 감사하기

일상의 작은 것들에 감사하며 긍정 적인 마음을 유지합니다.

## 항상 기뻐하기

긍정적인 태도로 삶의 모든 순간을 즐깁니다.