

진정한 행복의 7가지 조건

채정호

alberto@catholic.ac.kr

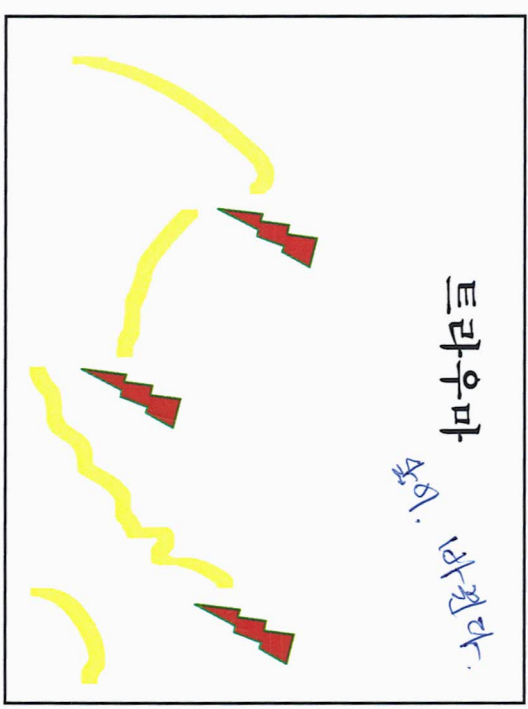


가톨릭대학교
서울성모병원

삶을 긍정하다



긍정학교



Resilience

성공에너지 회복탄력성

리질리언스

회복탄력성

Resilience

트라우마

A: Appreciate 감사하라!
만족/즐거움 삶 (Pleasant Life)

살결 with 강점 with 강점 with 강점

B: Better & Better 조금씩 나아져라!
열정적/충실한 삶 (Engaged Life)

C: Care 섬기라!
의미/가치 있는 삶 (Meaningful Life)

2014
2011
2011. 8.11. 2011. 8.11. 2011. 8.11.

2014
2011
2011. 8.11. 2011. 8.11. 2011. 8.11.

ପାମିର ୫୨. ପରିଗ୍ରହ ଶକ୍ତି ହେଉ. ସ୍ଥଳ ସମ୍ପର୍କ - ନିରାପ ସ୍ଥଳ

ସମ୍ପର୍କ. ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପର୍କ.

ସମ୍ପର୍କ, ପରିଗ୍ରହ ନିରାପ.
ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପର୍କ.
ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପର୍କ.

(ସମ୍ପର୍କ)
ସମ୍ପର୍କ -> ସମ୍ପର୍କ, ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପର୍କ.

ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପର୍କ.
ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପର୍କ, ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପର୍କ.

ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପର୍କ.
ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପର୍କ.
ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପର୍କ.

ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପର୍କ.
ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପର୍କ.
ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପର୍କ.

(ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପର୍କ, ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପର୍କ, ସମ୍ପର୍କ)

2024-07-14

Definition of Health

- Health is a state of complete physical, mental and social **well-being** and not merely the absence of disease or infirmity.



242



건강은 병이 없는 것만 아니라 신체적, 정신적, 사회적 웰빙 상태

Quoted by Thérèse Hancock in 1993 in *Journal of the American Dietetic Association*, *Journal of Health Promotion*, Vol. 1 (1993) 89

-

연필로 사랑을 뽐낼 수 있다.

정답을 놓을수록 코랄 / 커튼 / 여수 사랑이 는 것 못 본다.

Hand
Hand

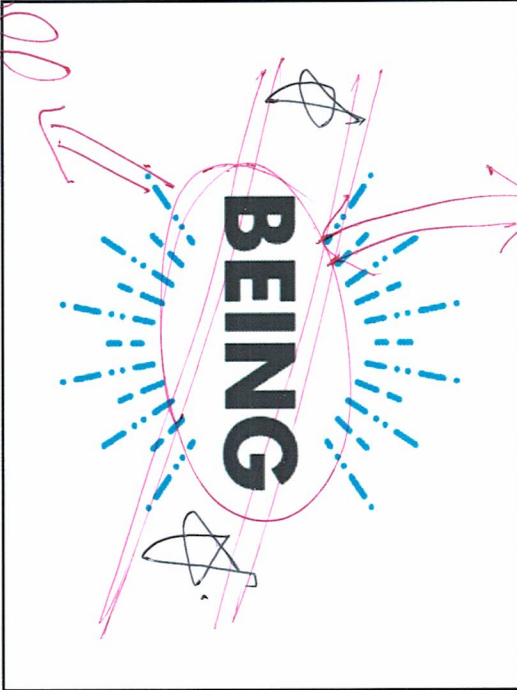
↔

pretty good

내 사랑 들을 수 있
사랑을 받을
사랑을 받을

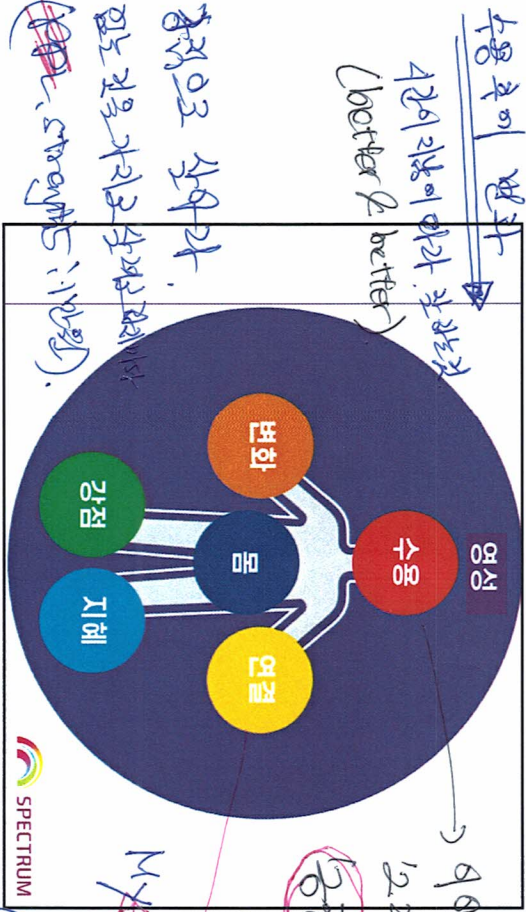
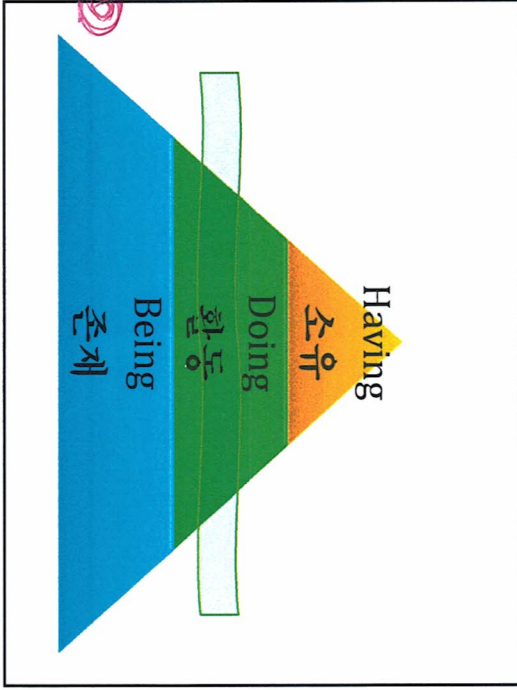
The Art of Noticing

이다는 것은 무엇인지



빛을 찾아야 함. well

비영성이 빛이 없게 되면이 이들을 찾아다



수용력이 변화
다양성이 있다. (better & better)

정적으로 살아다.
외로움을 가지고 살아가는 것이다.
(struggle, struggle, struggle).

이것이가 느껴진다.
'고려하다'

공정 : 윤리적으로
중요하다고 하는 것

My → 이러

이러도 좋다.
(이것이) 문제가

문제 반박을 때

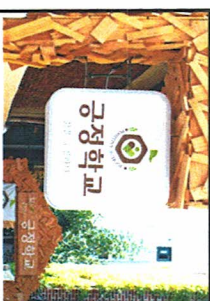
이러는 것
3

우리 삶을 비추는
무지개는 일곱 색깔입니다.
혹시 당신에게서 보이지 않는 색은?



행복을 가져오는 7가지 스펙트럼

- [수용] 적극적으로 모든 것을 받아들여라
- [변화] 어제보다 더 나은 나를 목표로 하라
- [연결] 함께하는 삶의 가치를 잊지 마라
- [강점] 성격 강점을 찾아 자기답게 살아라
- [지혜] 삶의 문제에 대처할 능력을 길러라
- [몸] 마음에서 빠져나와 몸으로 살아가라
- [영성] 삶의 의미를 찾으려면 현실 너머를 보라



삶을 긍정하다
긍정학교