**기분이 우울할 때 떠오른 생각에 속지 말라! 사람의 '기분'은 간혹 극도로 기만적이어서,**

**때로 삶이 실제보다 훨씬 엉망인 것처럼 느끼도록 주인을 속이곤 한다.**

어쩌면 지금 당신도 그래서 세상을 언짢게 보고 있는지 모른다.

기분이 좋을 때, 인생은 위대해 보인다.

그리고 인생에 비젼과 상식, 지혜를 지니게 된다.

이때는 일이 어렵게 느껴지지 않으며,

문젯거리들 역시 그다지 골치 썩이지 않고 쉽게 해결될 것처럼 보인다.

인간관계 또한 순조로워지며, 의사 소통도 수월하게 이루어진다.

이런 경우에는 설사 비판을 받더라도 대수롭지 않게 받아들일 수 있다.

반대로 기분이 나쁠 때는

인생이 참을 수 없을 정도로 심각하고 고달프게 여겨진다.

그래서 미래에 대한 비젼을 가질 여력조차 없다.

상황을 주관적으로 받아들이게 되고, 때로는 주위 사람들을 오해하거나

그들의 행동에 악의가 숨어 있다고 생각한다.

바로 여기에 문제의 핵심이 있다.

**사람은 자신의 기분이 수시로 바뀐다는 것을 자각하지 못한다.**

**대신 자신의 인생이 지난 며칠 사이에 심지어 몇시간 사이에 갑자기 나빠졌다고 생각한다.**

기분이 좋지 않을 때

누군가가 어린시절에 대해 묻는다면, 틀림없이 자신의 어린시절은 너무나 힘들었다고,

지금의 곤란한 상황은 모두 부모탓이라고 말할 것이다.

그러나 사람들은 흔희 이런 식으로 생각한다.

**기분이 저조할 때면 비전을 잃게 되며, 모든 일이 당장 급하게 처리해야 할 것처럼 보인다.**

기분이 좋을때 느꼇던 인간과 사물, 그리고 상황에 대한 만족스런 감정이 나빠지면 깨끗이 사라진다.

심지어 동일한 상황(배우자, 직장, 자신의 잠재능력, 어린시절)을 기분에 따라

전혀 다르게 느끼기조차 한다.

**기분이 우울할 경우, 사람들은 좋지 않은 기분 탓에 부정적인 느낌이 들었다고 생각하기보다는**

**자신의 삶이 전부 다 잘못되어 있다고 속단해 버리는 경향이 있다.**

**이것은 지난 몇시간 사이에 인생이 엉망이 되어 버렸다고 말하는것이나 다름없다.**

**기분이 나쁜 상태에서는 삶을 현실 그대로만 받아 들이거나 믿지 못하고**

**자신의 판단을 자꾸만 의심한다.**

이럴때 스스로에게,

**"나는 지금 상황이 별로 좋지 않아(혹은 화가나고, 절망스럽고,스트레스를 심하게 받고, 우울해).**

**기분이 좋지 않은게 분명해. 나는 기분이 저조할 때면!!**

**항상 부정적인 생각을 갖게 돼"하고 말해보라**.

가벼운 질병은 그냥 내버려두면 얼마 지나지 않아 자연히 치유되는 것 처럼,

기분이 좋지 않을 때면 기분이 저절로 나아지도록 내버려두는 법을 배워라.

**기분이 우울한 상태에서 인생을 분석해서는 안된다.**

**그것은 정서적인 자살 행위이다.**

그 문제가 근거 있는 것 이라면 마음의 상태가 나아져도 잊어 버리지 않을 것이다.

이때의 요령은,

**기분이 좋을 때는 기꺼이 감사하고,**

**기분이 침울할 때는 그것을 심각하게 받아들이지 않음으로써 그 상항에 합당한 판단을 하는 것이다.**

**어떤 이유에서건 기분이 우울해질때면, 스스로에게**

**"이것도 역시 그냥 지나갈 거야" 하고 타일러라.**

**그러면 그렇게 될 것이다.**