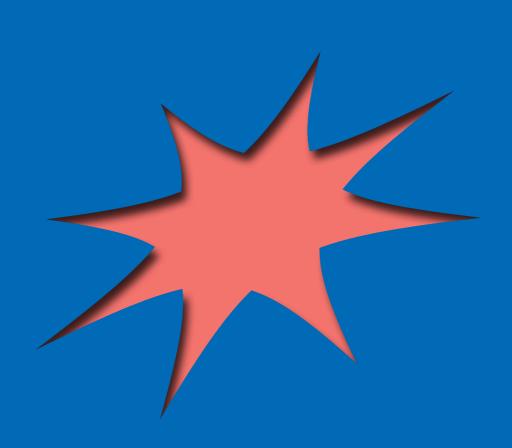
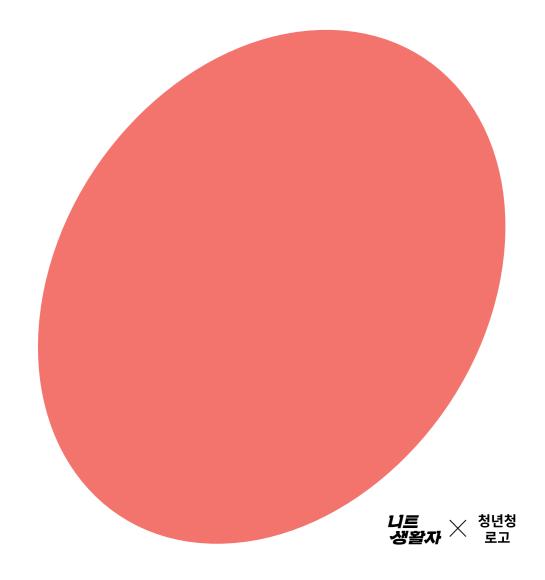
몸과 마음의 힘을 습득하여, 역습의 기회를 노리는 매일의 훈련





니트 생활자 × ^{청년청} 로고 몸과 마음의 힘을 습득하여, 역습의 기회를 노리는 매일의 훈련





이 력습지는 집에 머무는 날이 많아지며 몸과 마음의 기력이 쇠한 이들에게 매일의 미션을 통해 일상의 소소한 재미와 활력을 더하기 위해 제작된 컨텐츠입니다.

- ♦ 효능/효과 일상에 미세한 변화가 생길 수 있으니 세심한 관찰 요망
- ★ 보관방법 기력이 없는 주위 사람들의 시야에 잘 보이게 보관강아지 고양이 입에 들어가지 않도록 주의
- ◆ 주의사항 1. 하루에 1장씩만 익히기, 절대 무리하지 않기2. 5가지 역(力)술은 날씨와 환경에 따라 변경하여 진행할 수 있음
- ♦ 사용기한 력습지를 시작한 후 1개월 내에 끝장 내야함

引命習习

몸과 마음의 힘을 습득하여, 역습의 기회를 노리도록 5가지의 역(力)술을 연마하게 돕는 비법지



[매일하력] 매일의 꾸준함을 통해 평정심을 유지하는 비법



[시도해력] 움직임을 통해 몸의 활력을 키우는 비법



[마음봄력] 나 관찰을 통해 내면의 힘을 쌓아가는 비법



[유유자력] 내 주변 관계를 따뜻하게 살피는 비법



[레벨업력] 기력을 복구할 할 수 있게 동기부여 하는 비법

월 () 화 () 수 () 목 () 금 () 토 () 일 ()	오늘의 에너지 〈〉 〈〉 〈〉
매일하력	
아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	С
창문 열고, 실내 환기 시키기	С
시도해력	
좋아하는 과일 먹기	С
마음봄력	

관심 있는 영화 한 편 보기

매일하력	
아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	\bigcirc
창문 열고, 실내 환기 시키기	0
시도해력	
밖에 나가 햇빛 15분 쬐기	0
☆ 마음봄력	
오늘 가장 기억에 남았던 문장 필사하기	\bigcirc

월 〇 화 ○ 수 ○ 목 ○ 금 ○ 토 ○ 일 ○





오늘의 에너지 💠 💠 💠	월 ○ 화 ○ 수 ○ 목 ○ 금 ○ 토 ○ 일 ○
	₩ 매일하력
0	아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기
0	창문 열고, 실내 환기 시키기
	시도해력
\bigcirc	바로 나가서 동네 한바퀴 천천히 돌고 오기
	오늘의 에너지 <i>수 수 수 수</i> ○ ○

눈 감고 천천히 심호흡 5번 하기

# 매일하력	
아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	0
창문 열고, 실내 환기 시키기	0
시도해력	
바로 나가서 동네 한바퀴 천천히 돌고 오기	0
마음봄력	
나를 위한 작은 소비 하기	





	오늘의 에너지 〈〉〈〉〈〉		
₩ 매일하력			
아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	C		
창문 열고, 실내 환기 시키기	C		
시도해력			
유튜브 요가 15분 따라하기			
※ 유유자력			

가족(지인)에게 안부 문자 보내기

좋아하는 음악으로 플레이리스트 만들어보기

마음봄력

# 매일하력	
아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	\bigcirc
창문 열고, 실내 환기 시키기	\bigcirc
시도해력	
족욕하며 10분 명상하기	0
마음봄력	
나느 어떠 사화에서 人트레스를 반느지 저어ㅂ기	\cap

월 🔾 화 🔾 수 🔾 목 🔾 금 🔾 토 🔾 일 🔾





월	\bigcirc	화 () 수 ()	목 () _ _ C) 토 🗀	일 ()

오늘의 에너지 $\Diamond \Diamond \Diamond \Diamond$

*

매일하력

아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	\bigcirc
창문 열고, 실내 환기 시키기	\bigcirc



시도해력

뉴트로 문화	화 콘텐츠 찾아보기	
뉴트로 문화	화 콘텐츠 찾아보기	(

*

레벨업력

관심 있는 뉴스테러 구독하기(니트레터 등))



마음봄력

유튜브로 랜선 여행 떠나보기



	$\overline{}$					_		$\overline{}$
실	()	화()	수()	목〇	글()	토()	일 ()

오늘의 에너지 $\Diamond \Diamond \Diamond \Diamond$

월 🔾 화 🔾 수 🔾 목 🔾 금 🔾 토 🔾 일 🔾

오늘의 에너지 💠 💠 💠

매일하력

아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	\circ
창문 열고, 실내 환기 시키기	0
아침 이불 정리하기	0

시도해력

페이스 요가 해보기



맛있는 음식 먹기



매일하력

아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	\circ
창문 열고, 실내 환기 시키기	0
아침 이불 정리하기	0



시도해력

집 근처 공원 산책해보기		_
십 근사 궁전 선색에보기	(_



몸 전체에 힘을 쭉 빼고 5분간 누워있어 보기





	오늘의 에너지 〈〉〈〉〈〉〈〉
매일하력	
아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	0
창문 열고, 실내 환기 시키기	0
아침 이불 정리하기	0
시도해력	
계단 5층까지 오르기	0
마음봄력	

내가 제일 좋아하는 과자 이름 적어보기

매일하력	
아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	0
창문 열고, 실내 환기 시키기	0
아침 이불 정리하기	0
시도해력	
떡볶이 먹기	0
● 마음봄력	

월 🔾 화 🔾 수 🔾 목 🔾 금 🔾 토 🔾 일 🔾

나는 어떤 상황에서 기분이 좋아지는지 적어보기





월 🔾 화 🔾 수 🔾 목 🔾 금 🔾 토 🔾 일

오늘의 에너지 $\Diamond \Diamond \Diamond \Diamond$

월 🔾 화 🔾 수 🔾 목 🔾 금 🔾 토 🔾 일 🔾

오늘의 에너지 💠 💠 💠

매일하력

아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	\bigcirc
창문 열고, 실내 환기 시키기	\circ
아침 이불 정리하기	\bigcirc

시도해력

10분 스트레칭 하기(상체5분, 하체 5분)

	/			
41		네벨	언리	
$\overline{}$		"	-	

플라스틱 쓰레기 관련 유튜브 찾아보기

누군가 나에게 해준 칭찬 3개 적어보기

		개일하	력
,	_,		_

아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	
창문 열고, 실내 환기 시키기	
아침 이불 정리하기	

시도해력

1 () 네키보키	
노을 바라보기	

#

마음봄력

백색소음 들으며 심신 안정감 찾기 🥒 🤇)
	_







아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	\circ
창문 열고, 실내 환기 시키기	\bigcirc
아침 이불 정리하기	\bigcirc



시도해려

조깅하며 쓰레기 5개 줍기



마음봄

나의 스트레스 해소방법 2가지 적어보기

숫자에만 집중하는 시간

$$9 + 7 + 24$$

$$2 \times 5 \times 7$$

$$6 + 5 \times 11$$

$$4 \times 9 \div 3$$



*

매일하력

아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	\circ
창문 열고, 실내 환기 시키기	0
아침 이불 정리하기	\circ
15분 청소하기	0



시도해력

서점 가서 마음에 드는 책 고르기



마음봄력

비대면으로 진행되는 콘서트 관람하기



매일하력

아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	\circ
창문 열고, 실내 환기 시키기	0
아침 이불 정리하기	0
15분 청소하기	0



시도해력

5,000보 걸어보기



마음봄력

나를 부담스럽게 하는 것들은 무엇인지 적어보기





아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	\circ
창문 열고, 실내 환기 시키기	0
아침 이불 정리하기	0
15분 청소하기	0



시도해력

하늘자전거 20회 하기



유유자력

친구에게 편지써서 우편발송 해보기



마음봄력

나에게 '괜찮아, 충분해' 라고 말해주기

1	A		υП	=	<u> </u>
	_	_			

로 매일하력

아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	0
창문 열고, 실내 환기 시키기	0
아침 이불 정리하기	\circ
15분 청소하기	0

시도해력

커피 대신 차 한잔 천천히 마시기

마음봄력

지금 이 순간 감사한 것들 떠올려보기





아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기

창문 열고, 실내 환기 시키기

매일하력

아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	0
창문 열고, 실내 환기 시키기	\circ
아침 이불 정리하기	\bigcirc
15분 청소하기	0

시도해력

단골카페 가서 음료 테이크아웃 해오기

레벨업력

TED 강의 하나 들어보기



미션을 다 하지 못해도 '괜찮아'라고 해주기

_	15분	청소하	기
	4		
		시도해련	

시도해력

아침 이불 정리하기

매일하력

나에게 활력을 주는 일 한가지 해보기

마음봄력

3분동안 눈을 감고 들리는 소리에 집중해보기





아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	0
창문 열고, 실내 환기 시키기	0
아침 이불 정리하기	0
15분 청소하기	0

시도해력

박수 30번 쳐보기



우울한 마음이 든다면 가만히 마음을 바라봐주기

을하나 정하고, 1, 그에 얽힌 스토리를 ;



아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	\circ
창문 열고, 실내 환기 시키기	0
아침 이불 정리하기	0
15분 청소하기	0
내 서랍 속 안쓰는 물건 하나 버리기	0

시도해력

화분에 물 주고 잎 닦아 주기



내가 최근 시간을 많이 쏟는 일 1가지 생각해보기

	-
14	
_	_

매일하력

아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	0
창문 열고, 실내 환기 시키기	\circ
아침 이불 정리하기	0
15분 청소하기	0
내 서랍 속 안쓰는 물건 하나 버리기	0

시도해력

나를 위한 비타민 찾아보기

마음봄력

자연을 관찰하는 시간 5분 가져보기





	1	
4	≤	

아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	\bigcirc
창문 열고, 실내 환기 시키기	\bigcirc
아침 이불 정리하기	\bigcirc
15분 청소하기	\bigcirc
내 서랍 속 안쓰는 물건 하나 버리기	0

시도해력

낯선 동네가서 무작정 걸어보기



유유자력

구글어스로 가보고 싶은 나라 구경해보기



마음봄력

낯선 동네를 걸으며 느꼈던 감정 적어보기

প্রত
창문 열
아침 이
15분 청소
내 옷장
시도 6,000보

# 매일하력	
아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	0
창문 열고, 실내 환기 시키기	0
아침 이불 정리하기	0
15분 청소하기	0
내 옷장 속 안쓰는 물건 하나 버리기	0
시도해력	
6,000보 걸어보기	0
★ 마음봄력	
오늘도 '수고했어' 라고 나에게 말해주기	0





아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기

내 옷장 속 안쓰는 물건 하나 버리기

창문 열고, 실내 환기 시키기

아침 이불 정리하기

0

매일하력

아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	\bigcirc
창문 열고, 실내 환기 시키기	\bigcirc
아침 이불 정리하기	\bigcirc
15분 청소하기	\bigcirc
내 옷장 속 안쓰는 물건 하나 버리기	0

시도해력

세수하고 얼굴에 정성스레 화장품 바르기



마음봄력

힘들 때 위로가 되어주는 사람 2명 적어보기

	-	ı.	
			_

시도해력

15분 청소하기

매일하력

눈썹, 손톱, 발톱 정리하기

#

마음봄력

마음에 드는 시 한편 소리내어 읽어보기





린 (\supset	하 () 수	\cap	모 (\cap	⊒ (ን ⊨	\cap	익	\cap

오늘의 에너지 💠 💠 💠

	и	
М		
7		

매일하력

아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	0
창문 열고, 실내 환기 시키기	0
아침 이불 정리하기	0
15분 청소하기	0
내 옷장 속 안쓰는 물건 하나 버리기	0

시도해력

유튜브로 신나는 춤 하나 따라 취보기 (

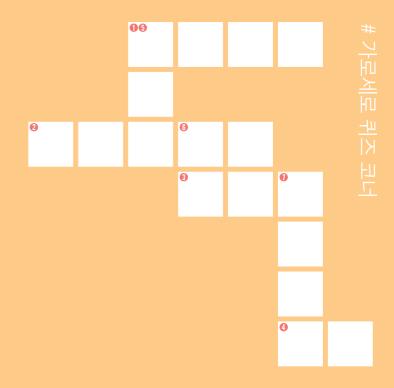


춤 관련 영화 한편 보기



관심 가는 자원봉사활동 찾아보기





<가로퀴즈>

- 🕕 취할 것은 취(取)하고, 버릴 것은 버려서 골라잡는다는 뜻
- ❷ 청년청과 함께 력습지를 기획한 단체 이름이며, 니트족(NEET)을 학생도 아니고 직장인도 아니면서 직업훈련도 받지 않지 않지만, 내가 원하고 주도하는 삶을 고민하고 찾는 사람들이라는 의미의 신조어
- ③ 지금 풀고 있는 이 학습지의 이름은?
- 이 사람 저 사람 입에 오르내리며 근거 없이 떠도는 소문

<세로퀴즈>

- 취업을 준비하는 사람들을 줄여서 부르는 말
- ⑥ 살아 움직이는 힘을 뜻하는 단어
- "비교하지마 상관하지마 누가 그게 옳은 길이래, 옳은 길 따위는 없는걸, 내가 걷는 이곳이 나의 길" 이라는 가사의 윤종신이 작사작곡한 곡은?

아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	\circ
창문 열고, 실내 환기 시키기	0
아침 이불 정리하기	0
15분 청소하기	\circ
냉장고 속 유통기한 지난 음식 버리기	\bigcirc

시도해력

숲길 걸으며 클래식 음악 듣기



만나는 사람에게 웃으며 인사해보기

	≺	I
1		

매일하력

아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	\circ
창문 열고, 실내 환기 시키기	0
아침 이불 정리하기	0
15분 청소하기	0
냉장고 속 유통기한 지난 음식 버리기	\cap

시도해력

따뜻한 물로 샤워하기



오늘 '고마워'라는 말을 3번이상 써보기





οı	\sim	=1 (\sim	목 🔾	$\neg \cap$	= _	\circ	
Ħ.	しノ	와 〇	エし	キし	$= \cup$	エしノ	ヹしノ	

오늘의 에너지 <	$\Diamond \Diamond \Diamond \Diamond \Diamond$
-----------	--

	М	L	1
V			6
41			N
\sim			

# 배일하덕	
아침 공복에 미지근한 물 한잔 마시기	C
창문 열고, 실내 환기 시키기	C
아침 이불 정리하기	C
15분 청소하기	C
냉장고 속 유통기한 지난 음식 버리기	C
→ 시도해력 나를 위해 간단한 아침 차려주기	C
₩ 마음봄력	
만나는 사람에게 웃으며 인사해보기	C



한 달 동안 력습지와 함께한 시간 되돌아보기

나의 일상 활력도가 높아졌다.



매일 자연스레 반복하게 되는 습관이 생겼나요? 그것은 어떤 습관인가요?
한 달 중 제일 기억에 남는 날이 있었나요?
해당 되는 사항에 체크하기
○ 다음달도 력습지를 받아 보고 싶다.
○ 다음달부터는 내가 스스로 적어서 해볼 생각이다.
력습지에 대해 하고싶은 말



