

## 7. 창의적인 사람들이 더 행복하다!

### 1. 행복을 추구하지만 행복하기 어려운 이유

#### 1) 행복해질 방법을 정확히 알고 대처하면 가능

- 문제 상황이 발생했을 때, 관심이 해결책이 아닌 문제에 집중됨
- 행복한 길에서 빗나가기 시작

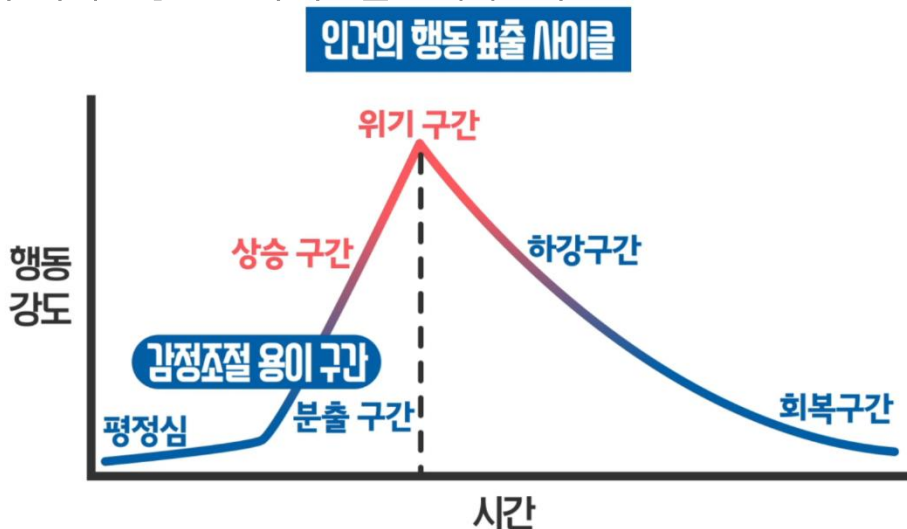
#### 2) 철학자 에피테토스는 인간의 내적 자유에 대한 고찰로 철학과 윤리학 발전에 큰 기여

- 자극과 반응 사이에 틈이 있다는 걸 발견하였고
- 이 틈의 질이 감정적인 삶의 상당 부분을 결정한다고 함

### 2. 자유로운 선택을 막는 것은?

#### 1) 화가 났을 때 감정 조절이 용이한 초기 단계에서 조절

- 제3자의 입장으로 내 마음을 들여다보기



#### 2) 결과, 행동의 원인은 문제에 대해 각인된 생각!

- 사물을 왜곡하지 않고 인식하는 것이 중요함

★ 우리에게 닥친 상황을 있는 그대로 보는 '창의적인 사고'가 행복한 삶의 원동력입니다!