

2. '마음의 근육'을 키우는 방법



1. 감정 조절을 못하는 사람 특징

- 1) 자존감이 낮음
- 2) 쉽게 화를 내고 자책하는 것을 반복



2. 자존감이란?

- 1) 자기 자신을 어떻게 바라보는가
- 2) 나에 대해 '나 스스로 여기는 가치'
- 3) 나의 효능, 내가 어떤 것을 잘할 수 있는가
- 4) 타인의 비교와 정답에서 버티내는 힘



3. 자존감이 떠오른 이유

- 1) 스스로 살아남아야 하는 자생(自生)의 시대
- 2) 끊임없는 비교 문화
- 3) 스스로 선택해야 할 것이 많은 시대

2. '마음의 근육'을 키우는 방법



4. 자존감 키우는 방법

1) 마음의 근육 단련하기 ex) 체력, 근력, 유연성

① 마음의 체력을 키우기

- 나만의 아지트를 만들어라

ex) 정적인 일을 하는 사람 → 동적인 취미

육체노동자, 주부 → 차 마시기, 그림 그리기 등

② 마음의 근력 키우기

- 긍정적인 생각하기

- 의도적으로 좋은 생각을 반복하여 떠올리기

- 잠들기 전, 오늘의 감사한 일 생각하기

③ 마음의 유연성 키우기

- 입장을 바꿔서 생각하기(역지사지)

- 평소 처지를 바꿔 생각하는 훈련을 반복하기

2) 생각의 예방주사를 통해 마음의 면역력 강화

① 완벽주의를 버릴 것

② 모두에게 인정받을 수 없다는 것을 인정하기

3) 긍정적 조건화

일상적 행동에 긍정적 생각과 조건을 추가하기

ex) 커피를 마실 때, 나에게 도움이 되는 유익한 생각하기