

3. 사소한 일로 욕한다면 확인해 보아야할 3가지 Tip

<욕하는 분들을 위한 마음 처방>



1. 상대방이 나와 같은 생각이 아님을 인식하라

1) 사람들이 화를 내는 이유?

- ① 자기중심성 때문
- ② '나와 다른 것은 무조건 나쁘다' 생각

2) 분노 표출

- ① 밖을 향한 분노 표출 : 타인을 향한 육체적, 언어적 폭력
- ② 나를 향한 분노 표출 : 무기력증, 우울증, 자살,
자기 파괴적인 행동(ex. 일 중독, 성형 중독)



2. 자신의 욕구를 솔직하게 표현하라

1) 호의를 베풀 때는 대가를 기대하지 말 것

2) 부당한 대우 시 반드시 자신의 욕구를 표현

(단, 상대가 깊은 대화의 준비가 되었는지 확인 후 시도)

3) 솔직하게 표현하는 것이 어려운 사람이 화병에 걸리기 쉬움

① 화병(Hwa Byoung)

- 대한민국 고유의 질병
- 미국의 정신과 질환 진단 책에 정식 진단명으로 등록

② 화병이 생기는 사람의 특징 - 착한 사람 콤플렉스

③ 착한 사람 콤플렉스

- 화병에 취약
- 밖에선 좋지만, 가까운 사람에게 함부로 함
- 자기주장 못하고 양보만 반복
- 화, 피해 의식, 분노 축적

3. 사소한 일로 욕한다면 확인해 보아야할 3가지 Tip



3. 기대가 없으면 상처도 없다

- 1) 가장 큰 상처는 내 편에게 받음
- 2) 나만의 '인연 네트워크 원칙' 정립
 - ① 스쳐가는 인연 vs 오래 머무는 인연 생각해보기
 - ② 떠날 사람이라면 인연을 정리하며 나를 최우선으로 보호



4. 나의 몸 상태 점검

- 1) 자신의 상태를 점검
 - ① 지금 내가 너무 피곤한가?
 - ② 다른 엄마들도 이렇게 화를 내나?
- 2) 분노 폭발 전 Check
 - ① 지금 화내는 이유가 정당한가?
 - ② 내가 불공평한 대우를 받았는가?
 - ③ 다른 사람이어도 화가 날만한 상황이었나?

★ 분노 폭발 방지 비결

화가 날 땐 3초 안에 그 자리를 벗어나는 것이 가장 현명한 방법입니다!