

# 나부터 | 돌보는 사람을 위한 자기 돌봄



## 잘한 일을 헤아리세요

고쳐야 할 점만 보지 말고,  
내가 잘 해내고 있는 일을  
돌아보세요.



## 혼자가 아닙니다

감정은  
누구에게나  
있습니다. 힘든  
마음이 드는  
사람이 나쁜인  
것도 아닙니다.  
이상하거나  
잘못되거나  
망가진 것이  
아닙니다.



## 너그럽게

나를 잘 대하는 일은  
남을 잘 대하는 일만큼  
중요합니다. 내 안의  
사람에게도 연민을 남겨  
두세요.



## 지금 여기에

지금 이 순간에  
머무르세요. 지난 일이  
지금 을 흐리게 두지  
마세요.