

1. 회오리를 재우세요

운동을 하든
마음챙김을 하든 그저
필요한 만큼 쉬든,
마음과 감정이 회복할
시간을 두면
앞이마결질이
어지러운 생각과
감정에서 잠시
놓여납니다.

2. 집중을 이어 가세요

마음이 가라앉았다면
쫓을 목표를 하나 골라
붙드세요. 한 번에 한
가지에만 제대로
집중하고 방해거리는
멀리하세요.

3. 제때 멈추세요

한 가지 일에 깊이
파고들 수 있어야
하지만, 그것을 놓고
나올 줄도 알아야
합니다. 이따금 내
기운을 다른 데 쓰는
편이 낫지 않은지
살펴보세요.

4. 앞도 보고 뒤도 보세요

스스로에게 건네는 말을
의식적으로 하고,
작업기억을 써서 흐름을
잃지 마세요. "회원에게
X를 하시게 했더니 Y가
보였고, 지난번의 Z가
떠올라 다른 방법으로
바꿨다"처럼요.

5. 마음을 유연하게 두세요

이제 집중해서 궤도에
올랐다면, 그 궤도에
간하지 않도록 하세요. 한
가지에만 매달리거나 여러
가지를 한꺼번에 붙들려
하지 말고, 온 주의를 한
일에서 다른 일로 가볍게
옮기는 연습을 하세요.



다섯 가지 방법

명절과 연휴를 차분하고
집중해서 알차게
보내기

한데
모아
보세요

삶은 바쁘고 힘겹고 앞을 알 수 없습니다. 명절과 연휴에는 더욱 그렇습니다. 위의 다섯 가지를 모두 해 보시면, 일과 집안일을 비롯한 여러 가지를 해내는 데 생각보다 더 집중되고 뜻이 담긴 시간을 갖게 되실 겁니다.