

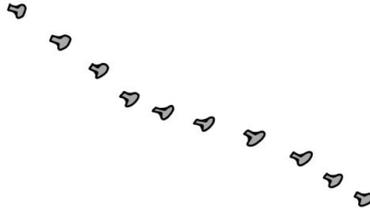
five good minutes in the evening

살짝 바뀌서 삶의 큰 변화를 이루는

저녁 5분



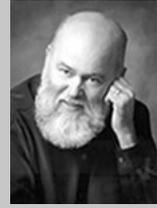
| 제프리 브랜들리, 웬디 마일스틴 지음 | 김은경 옮김 |





한국독자들에게 드리는 추천 서문

여러분이 평화와 행복감을 느낄 수 있는 기회를 갖게 되기를, 그리고 여러분의 삶에 새로운 호기심을 일깨울 수 있기를, 그럼으로 인해 삶이 펼쳐 보이는 그 거대한 신비로움과 경이로움을 다시 한번 경험할 수 있기를...



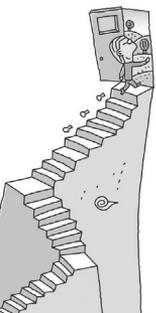
Jeffrey Brantley, MD

한국의 모든 독자들, 친구들, 그리고 동료들에게 정말 깊은 감사의 인사를 드립니다! 『살짝 바꿔서 삶의 큰 변화를 이루는 저녁 5분』에 그렇게 따뜻한 애정과 관심을 기울여주셔서 고맙습니다.

우리는 한국어/영어 판을 출간하겠다는 제안에 대해 큰 영광으로 생각합니다. 이러한 요청은 '깨어있음, 마음의 의도, 온전한 마음으로 실행하기를 기반으로 하는 실천을 통해서 펼쳐지는 연결, 명확함, 존재, 즐거움을 향한 보편적 가능성을 포착하고자 하는 여러분의 진실된, 온 마음으로 느끼는 소망을 표출하는 것입니다. 그것은 물론 언어의 한계를 뛰어넘는 것입니다.

『살짝 바꿔서 삶의 큰 변화를 이루는 저녁 5분』의 기본 개념은 국가적 경제나 문화, 또는 언어에 의해 제한되지 않습니다. 간단히 말하면, 그 개념은 생명이 바로, 지금 여기 현재의 순간에 펼쳐지고 있음을 인식하는 것입니다. 현재의 순간에서 일어나는 경험에 자신이 어떤 관계를 맺고 있는가가 중요한 것입니다.

깨어있는 관심과 변화에 대한 마음의 의도를 설정하고, 온전한 마음으로 자신을 거기에 담글 때, 삶의 총체적인 경험에서 극적인 변화가 일어나게 됩니다. 그러한 변화는 자신의 내면의 삶과는 물론이고 자신을 둘러싼 그 모든 것과 깊게 연관되어 있다는 느낌으로 여러분을 인도할 것임



살짝 바꿔서 삶의 큰 변화를 이루는 저녁 5분
five good minutes in the evening

니다. 게다가, 행복과 즐거움이 여러분을 둘러쌀 것이며, 지금까지는 전혀 경험해보지 못했던, 일상의 삶에 즐거움과 기쁨이 충만하게 될 것입니다.

국적이나 문화, 인종, 나이, 성별, 또는 그 어떤 외관상의 차이에도 불구하고, 모든 인간은 깨어있음을 실천하고 현재의 순간에 의식적으로 존재할 수 있는 잠재력을 지니고 있습니다. 모든 인간은 변화에 대한 마음의 의도를 설정하고 온전한 마음으로 그것을 실행할 수 있는 가능성을 지녔습니다. 그리고 모든 인간은 그로 인한 혜택을 누릴 수 있습니다.

2개 언어로 출간되는 『살짝 바뀌서 삶의 큰 변화를 이루는 저녁 5분』을 통해서 여러분이 평화와 행복감을 느낄 수 있는 기회를 갖게 되기를, 그리고 여러분의 삶에 새로운 호기심을 일깨울 수 있기를, 그럼으로 인해 삶이 펼쳐 보이는 그 거대한 신비로움과 경이로움을 다시 한번 경험할 수 있기를 진심으로 바랍니다.

여러분이 이 책에서 소개하는 100가지 실행법을 통해서 보다 큰 기쁨과 평화를 발견하고, 그 기쁨과 평온함이 온 세상을 평화롭게 할 수 있기를 진심으로 기원합니다.

Jeff Brantley, M.D.
Durham, North Carolina
October 31, 2007

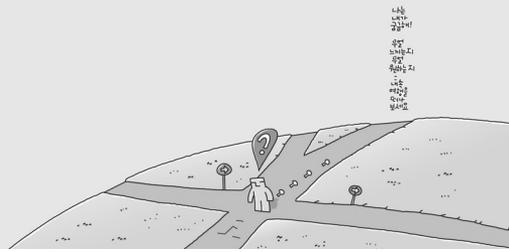


☆
살짝 바뀌서 삶의 큰 변화를 이루는

☆ 저녁 5분



c o n t e n t s



한국독자들에게 드리는 추천 서문 | 6

이 책을 어떻게 활용할 것인가? | 12
introduction

 PART I 토대
the foundation

☆ 삶의 선물을 위해 바로 거기에 존재하라 | 18

Being There for the Gifts of Your Life

왜, 하필이면 저녁 5분인가? | 19

이 책을 어떻게 활용할 것인가? | 20

모든 것은 현재에 존재함으로써 시작한다 | 23

현재에 존재할 수 있게 하는 열쇠 | 24

깨어있는 호흡, 깨어있는 듣기: '좋은 5분'의 첫 번째 요소 | 26

마음의 의도를 설정하기: '좋은 5분'의 두 번째 요소 | 31

온전한 마음으로 실행하기: '좋은 5분'의 마지막 단계 | 32

가능성으로 이끄는 100개의 문 | 33





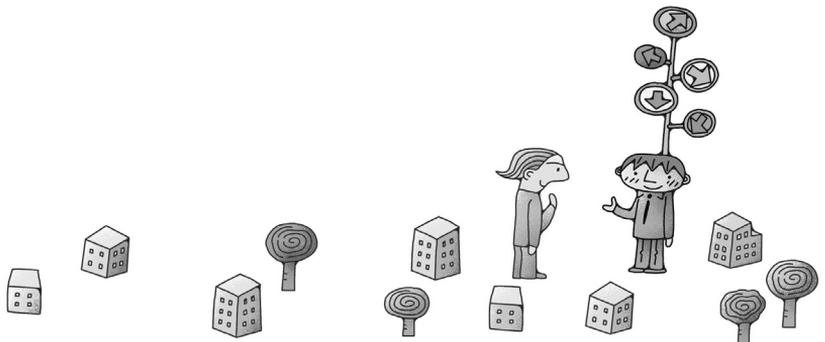
PART II 실행

the practices

☆ 일은 일터에 두고 오라 | 38

leaving work at work

- 01. 오늘 하루는 이제 끝! | 40
- 02. 혹사당한 눈을 위하여 | 42
- 03. 예쁜 풍선이 되어 저 하늘 멀리 날아가라 | 44
- 04. 낮 시간의 기억이 아직도 맴돌고 있다면... | 46
- 05. 일을 다 끝내지 않아도 괜찮다 | 48
- 06. 너무 잘나지 않아도 된다! | 50
- 07. 일은 일터에 두고 퇴근하라 | 52
- 08. 마음의 속도를 되돌려라 | 54
- 09. 부정적인 사람들이 내뿜는 독소를 말끔히 걷어버리자 | 56
- 10. 다정한 친구들과 동료들 | 58
- 11. 자, 이제 온몸에 활력을 불어 넣자 | 60
- 12. 오늘, 내일을 준비한다. 그리고 내일을 거기에 남겨 둔다 | 62
- 13. 실타래를 풀 듯 모두 풀어버려라 | 64
- 14. 해도 해도 끝이 없는 일 | 66
- 15. 내 자신에게 상을 주자 | 68
- 16. 인내심의 기술 | 70
- 17. 퇴근길도 축복의 기도가 될 수 있다 | 72
- 18. 나를 웃게 해주세요. 제발! | 74
- 19. 스트레스 방출 밸브 찾기 | 76
- 20. 내 몸에도 친절한 관심을 기울여 주자 | 79
- 21. 마음의 산책 | 81
- 22. 퇴근길, 오늘 나는 여행자다! | 84
- 23. 이 공허한 일상에서 탈출하라 | 86
- 24. 나를 들여다 보자 | 88
- 25. 우주의 광활함에 몸을 열어라 | 90
- 26. 집으로 가는 길 | 92





☆ 가정 생활을 풍요롭게 하기 | 94

enriching your home life

- 27. 고요함으로 향하는 문을 열라 | 96
- 28. 퇴근할 때는 몸도 마음도 함께 | 98
- 29. 마음의 폭포 | 100
- 30. 영혼을 살찌우는 요리법 | 102
- 31. 행복이 깃들인 곳 | 104
- 32. 고요한 마음은... | 106
- 33. 자, 이제 드디어 집에 왔다! | 108
- 34. 아주 작은 것에도 감사라! | 110
- 35. 맛을 음미하면서 | 112
- 36. 맘껏 웃어라 | 114
- 37. S.O.S. 메시지 과부하 | 116
- 38. 타임아웃! | 118
- 39. 내면의 공간을 위한 선물 | 120
- 40. 응급용 간식 | 122
- 41. 부엌 풍경에 살다 | 124
- 42. 걱정거릴랑 모두 흘려 보내라 | 126
- 43. 어질러진 집안을 치우기 | 128
- 44. 설거지도 하나의 의식처럼... | 130
- 45. 자신만의 신성한 공간을 만들자 | 132
- 46. 자, 이제 집에 왔다. 옷을 갈아입어라 | 134
- 47. TV를 꺼라 | 136
- 48. 온몸과 마음으로 즐기라 | 138
- 49. 밤, 밀려오는 삶의 고통 | 140
- 50. 나와 세상 | 142

☆ 자신과 타인을 연결하기 | 144

reconnecting with yourself and others

- 51. 매일 보는 가족에게도 반가움의 인사를! | 146
- 52. 관능의 불꽃 | 148
- 53. 내 자신에게도 자비심을! | 150
- 54. 온 세상이 내 짐을 대신 들어준다 | 152
- 55. 진심에서 우러난 대화 | 154
- 56. 울어도 된다 | 156
- 57. 누군가를 인정하고 감사하기 | 158
- 58. 몸에게 거는 주문 | 160
- 59. 내면에서 울려오는 비판의 목소리를 꺼버려라 | 162





- 60. 도움의 손길 내밀기 | 164
- 61. 친절함을 길어 올리는 우물 | 166
- 62. 용서의 밸브를 열라 | 168
- 63. 지금 무엇을 하고 싶은가? | 170
- 64. 당신과 나를 위한 시간 | 172
- 65. 동정하는 마음은... | 174
- 66. 고민? 종이에 써서 다 날려 보내라 | 176
- 67. 소중한 내 이웃 | 178
- 68. 한 응큼의 감사 | 180

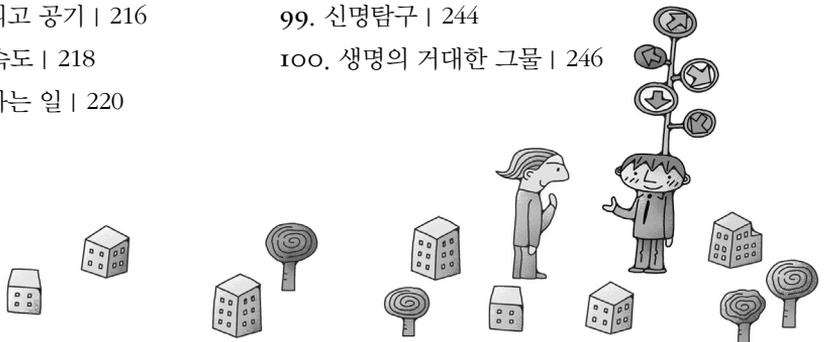
- 69. 당신은 우주에서 아주 중요한 한 부분이
다 | 182
- 70. 당신 삶의 내용물은? | 184
- 71. 오직 이것만 | 186
- 72. “안돼” | 188
- 73. 애완동물 이야기 | 190
- 74. 호흡을 통해 낙천주의자가 된다 | 192
- 75. 다만 귀를 기울여 주기만 해도... | 194

☆ 달콤한 잠을 위한 준비 | 196

preparing for a good night's rest

- 76. 지친 몸과 마음이 외치는 소리 | 198
- 77. 영혼을 달래주는 차 한 잔 | 200
- 78. 오늘 하루는 이제 그만 떠나보내라 |
202
- 79. 긴장 물리치기 | 204
- 80. 이제 일은 그만! | 206
- 81. 이 달리는 말을 멈추게 해줘, 이제 내
릴래 | 208
- 82. 잠의 궁전으로 오르는 계단 | 210
- 83. 오늘을 감사하는 마음 | 212
- 84. 별이 빛나는 밤에 | 214
- 85. 불, 흙, 물, 그리고 공기 | 216
- 86. 잘자, 내 머릿속도 | 218
- 87. 잠들기 전 늘 하는 일 | 220

- 88. 소중한 내 인생 | 222
- 89. 5분간은 어떤 소리도 사절 | 224
- 90. 잘 자. 내 자신! | 226
- 91. 영혼의 힘 | 228
- 92. 이제 실 시간이야! | 230
- 93. 정신의 휴가 | 232
- 94. 잘 자, 내 친구! | 234
- 95. 머릿속을 몽땅 비워라 | 236
- 96. 내면의 평화를 우주에까지 확대하라 | 238
- 97. 행복이 스며들어 | 240
- 98. 자신에게 친구가 되어주기 | 242
- 99. 신명탐구 | 244
- 100. 생명의 거대한 그물 | 246



이 책을 어떻게 활용할 것인가?



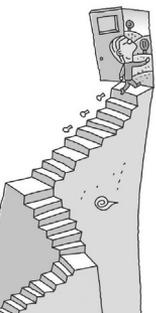
상상해보라. 밤이나 낮이나 매 순간 순간, 지금보다 훨씬 더 깊은 평화와 고요함을 느끼며 살아가는 것을. 자신이 현재 이 순간에 존재하며, 사랑하는 사람들과 보다 더 깊게 연결되고, 삶이 비할 데 없이 풍요롭다는 사실을 느끼며 살아갈 수 있다면, 얼마나 좋을까?

정말 어떻게 해야 그렇게 살 수 있을까? 어디서부터 시작해야 할까?

우리는 『아침 5분에 할 수 있는 자기혁명 100가지 프로젝트(Five Good Minutes in the morning)』에서 현재의 순간에 존재하며 마음을 모아 명확한 목표를 설정하여 살아가는 것이 삶을 근본적으로 변혁시킬 수 있음을 이야기했다. 시간상으로 볼 때 5분은 아주 사소한 시간이다. 그러나 바로 지금 이 순간—영원한 지금 이 순간—은 놀라울 정도로 강력하다. 사실상 바로 거기서 삶이, 생명이 시작되고 있는 것이다.

우리는 『아침 5분에 할 수 있는 자기혁명 100가지 프로젝트』에서 하루 중 에너지가 가장 충만하며, 분주하게 펼쳐질 하루를 시작하는 아침 시간을 위해, 현존^{presence}, 지혜, 관계^{connection}, 기쁨, 편안함을 얻을 수 있게 하는 간단한 실행법을 소개했다. 그런데 이 책, 『살짝 바뀌서 삶의 큰 변

살짝 바뀌서 삶의 큰 변화를 이루는 저녁 5분
five good minutes in the evening



어렵다. 이 책은 당신이 거기에서 벗어나 삶이라는 보다 더 큰 지평 안에서 보다 더 충만한 삶을 살 수 있도록 도와주는 실행법에 초점을 맞추었다. 이렇게 보다 더 풍부한 삶을 산다는 것은 재미있게, 또 여유롭게, 내면의 삶과 사랑하는 사람들의 삶에 보다 더 깊은 관심을 기울이는 것을 의미한다. 우리는 또한 이 책에 당신이 필요로 하는 휴식을 취할 수 있게 하고, 편안한 잠을 잘 수 있도록 도와줄 실행법도 포함시켰다.

하루에 단 5분이라는 짧은 시간 동안, 아니면 일주일에 단 몇 차례만 여기서 제시하는 실행법을 따른다면, 당신 자신은 물론 당신이 사랑하는 사람들까지도 삶의 연결성을 다시 회복할 수 있게 될 것이다. 당신은,

- 더욱 편안해지고, 더욱 더 살아있다는 느낌을 갖게 될 것이다. 그리하여 ‘일의 세상’ 이후의 또 다른 삶을 살아갈 수 있도록 보다 더 현존감을 갖게 될 것이다.
- 내면의 삶에 보다 더 깊게 연결될 것이다. 그리하여 모든 사랑하는 이들과 보다 만족스러운 관계를 맺게 될 것이다.
- 삶의 신비로움과 경외감을 더욱 더 깊게 경험하게 될 것이다.
- 보다 더 침착하고 더 큰 평화를 느끼게 될 것이다. 그로 인해 아주 달콤한 잠을 즐길 수 있게 될 것이다.

PART I 토대 the foundation

☆ 삶의 선물을 위해 바로 거기에 존재하라 |
Being There for the Gifts of Your Life

왜, 하필이면 저녁 5분인가?

이 책을 어떻게 활용할 것인가?

모든 것은 현재에 존재함으로써 시작한다

현재에 존재할 수 있게 하는 열쇠

깨어있는 호흡, 깨어있는 듣기: '좋은 5분'의 첫 번째 요소

마음의 의도를 설정하기: '좋은 5분'의 두 번째 요소

온전한 마음으로 실행하기: '좋은 5분'의 마지막 단계

가능성으로 이끄는 100개의 문

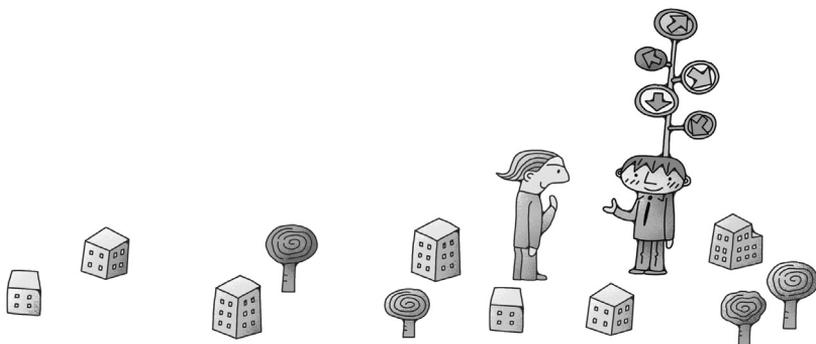




www.fivegoodminutes.com



Five Minutes to a Calm, Relaxed, and Joyful Evening



삶의 선물을 위해 바로 거기에 존재하라

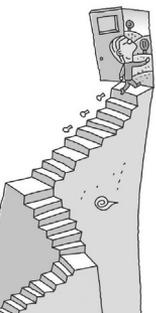


☾ 5분이란 시간은 단지 시계로 잰 숫자상의 시간일 뿐이다. 이 책에서 제시하는 실행법과 활동들은 현재의 순간에 존재할 수 있도록 당신을 초대한다. 현재의 순간이란 언제나 바로 여기, 이 자리에 존재하는 것, 따라서 무시간성(timeliness)의 속성을 갖는다.

삶의 경험은 끊임없이 현재의 순간으로 들어왔다가 다시 나간다. 상황은 언제나 변한다. 아침에는 에너지, 생각, 계획, 그리고 사람들이 모두 하나의 방향을 향해 있다. 저녁이 되면 모든 것이 완전히 달라져 버린다. 에너지 수준도 낮아진다. 그러나 분주했던 하루의 잔상은 여전히 남아서, 당신이 가정과 자신의 삶으로 연결되는 것을 가로막는다. 게다가 온갖 걱정거리와 근심이 내면의 삶을 송두리째 지배하려 든다.

삶의 온전함을 받아들이고 삶이 베푸는 모든 선물을 누리기 위해서는, 현재의 순간에 존재하고, 삶의 조건이 어떻게 변하든 거기에 맞추는 법을 배우는 것이 무엇보다 중요하다. 이 책이 제시하는 실행법은 하루의 일을 끝내고 풍요로운 밤 시간으로 이행할 때, 당신에게 꼭 필요한 휴식과 편안한 잠을 누릴 수 있도록 도와줄 것이다.

‘깨어있음(mindfulness)’을 실천할 때, 즉 정말로 깨어있음의 중요성을 의식하고, 피부 안과 밖에서 일어나는 경험에 의식적으로 집중할 때, 당신



살짝 바뀌서 삶의 큰 변화를 이루는 저녁 5분
five good minutes in the evening

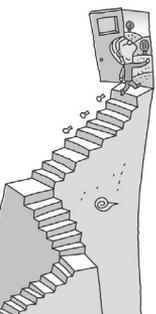
- 친구가 옆에서 말을 하고 있는데, 당신의 관심은 저 멀리 과거나 미래에 가 있다.
- 집에 들어서자, 평소에 귀여워하는 강아지가 놀아달라고 엉겨 붙고, 고양이는 가르릉거리며 당신을 반긴다. 당신의 자녀나 배우자가 당신의 손을 잡는다. 그렇지만 당신의 마음은 삶이 펼쳐 보이는 그 귀중한 순간에, 그 자리에 존재하지 않는다.

위의 경우에, 그리고 현재에 존재하지 못하고 주의를 집중하지 못한 채 살아가는 그 무수한 사례에서처럼, 도대체 무슨 일이 일어난 것일까? 바로 생각과 계획과 행동으로 가득 찬 하루의 여파가 당신을 납치해서 어디론가로 데려가버린 것이다. 만약 당신이 낮에 있었던 일들을 계속 돌이켜본다거나, 계획에 사로잡혀있다거나, 긴장과 걱정에 사로잡혀있다면, 당신은 저녁시간이 줄 수 있는 온갖 가능성, 휴식, 재충전의 기회를 상실할 위험에 처하고 만다.

이 책이 제시하는 5분 실행법 하나 하나는 몸과 마음을 이완시켜 줄 것이며, 재미를 가져다 줄 것이고, 나아가 삶을 풍요롭게 해 줄 것이다. 낮에서 밤의 시간으로 이행할 때, 삶을 살아가고 삶과 관계를 맺는 다양한 방식을 탐구하고 경험할 수 있게 하는 창의적인 기회도 제공할 것이다. 또한 당신이 타인과 보다 깊은 유대감을 느낄 수 있게 하여, 인간의 마음속에 깃들어있는 위대함과 신비로움을 발견할 수 있도록 도와줄 것이다.

이 책을 어떻게 활용할 것인가?

이 책에서 소개하는 100가지 실행법은 당신이 몸과 마음의 긴장을 풀고 하루의 일에서 벗어나, 가정생활과 사랑하는 이들과 보내는 시간을 즐기고, 편안한 밤잠을 잘 수 있게 하는 구체적인 방법을 제공한다.

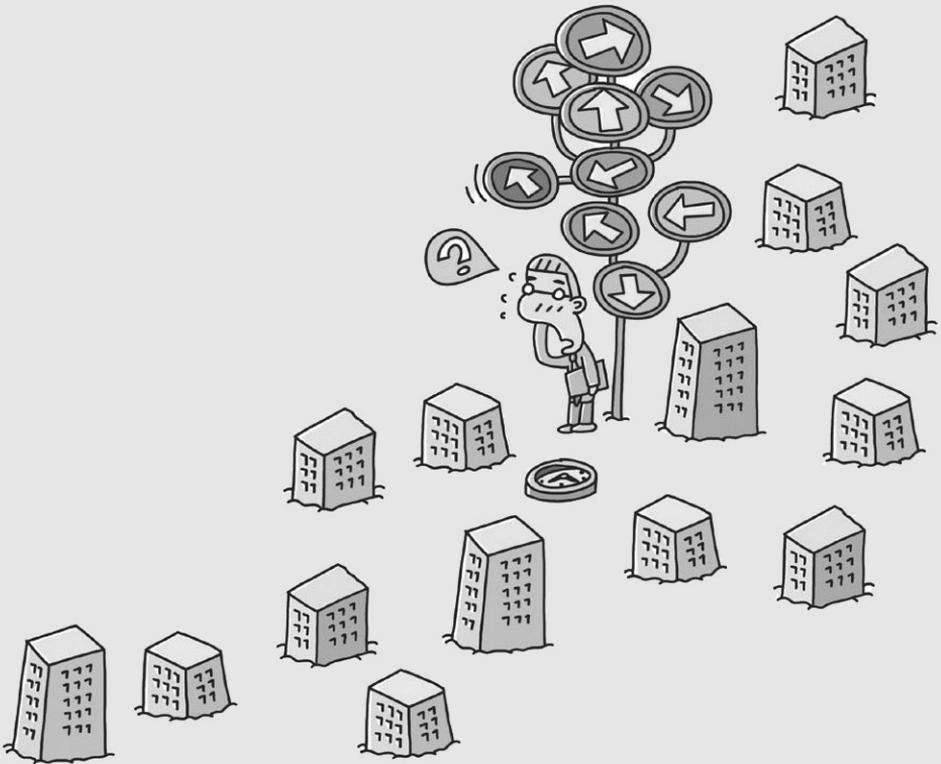


살짝 바뀌서 삶의 큰 변화를 이루는 저녁 5분
five good minutes in the evening

100가지 전부를 다 할 필요는 없다.

100가지 전부를 다 좋아할 필요도 없다.

100가지를 순서대로 실행할 필요 역시 없다.





일은 일터에 두고 오라

leaving work at work



PM,5:55



PM,6:55

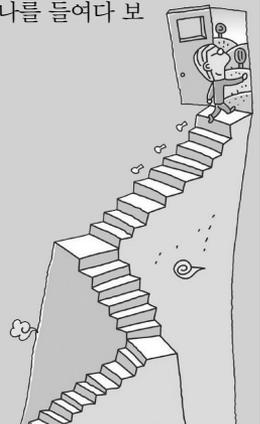


PM,7:55



PM,10:55

01. 오늘 하루는 이제 끝! | 02. 혹사당한 눈을 위하여 | 03. 예쁜 풍선이 되어 저 하늘 멀리 날아가라 | 04. 낮 시간의 기억이 아직도 맴돌고 있다면 | 05. 일을 다 끝내지 않아도 괜찮다 | 06. 너무 잘나지 않아도 된다! | 07. 일은 일터에 두고 퇴근하라 | 08. 마음의 속도를 되돌려라 | 09. 부정적인 사람들이 내뿜는 독소를 말끔히 걷어버리자 | 10. 다정한 친구들과 동료들 | 11. 자, 이제 온몸에 활력을 불어 넣자 | 12. 오늘, 내일을 준비한다. 그리고 내일을 거기에 남겨둔다 | 13. 실타래를 풀 듯 모두 풀어버려라 | 14. 해도 해도 끝이 없는 일 | 15. 내 자신에게 상을 주자 | 16. 인내심의 기술 | 17. 퇴근길도 축복의 기도가 될 수 있다 | 18. 나를 웃게 해주세요. 제발 | 19. 스트레스 방출 밸브 찾기 | 20. 내 몸에도 친절할 관심을 기울여 주자 | 21. 마음의 산책 | 22. 퇴근길, 오늘 나는 여행자다! | 23. 이 공허한 일상에서 탈출하라 | 24. 나를 들여다 보자 | 25. 우주의 광활함에 몸을 열어라 | 26. 집으로 가는 길



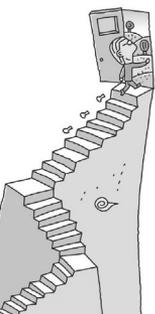


오늘 하루는 이제 끝!



당신은 지금 하루를 마감하려고 하고 있다. 오늘은 퇴근 전 5분을 활용하여, 하루의 묵은 짐을 모두 떨쳐 버리고 기쁜 마음으로 집으로 향하는 연습을 해보자.

- ① 편안하게 앉아서 눈을 감는다.
- ② 약 1분간 마음을 모아 깨어있는 마음으로 천천히 호흡을 하거나 요히 주변의 모든 소리에 귀를 기울여본다.
- ③ 마음의 의도를 설정하고 변화에 대한 분명한 목표를 세운다. “이 실행을 통해서 일에서 벗어날 수 있을 거야. 그래서 몸과 마음속으로 일을 끝냈다는 느낌을 갖게 될 거야.”
- ④ 계속해서 깨어있는 호흡이나 깨어있는 듣기를 한다. 모든 긴장을 풀어버리고 부드러운 마음으로 안전하다고 느껴지도록 몸과 마음을 열어 보인다.
- ⑤ 가만히 자신에게 이제 하루 일과가 끝났다고 말해준다. “이제 오늘 할 일은 다 끝냈어.” “이제 일을 끝낼 거야.”라고 말한다. 아니면 달리 적절하다고 생각하는 말을 속삭여준다.



살짝 바뀌서 삶의 큰 변화를 이루는 저녁 5분
five good minutes in the evening

- ⑥ 몇 차례 더 깨어있는 마음으로 호흡한다.
- ⑦ 원한다면 자신의 꿈을 말해보거나, 기도를 할 수도 있다. “오늘 하루가 가장 큰 결실을 가져다주기를...”
- ⑧ 눈을 뜨고 가만히 움직이면서 끝낸다.



When you're still at work and finishing your day, take five good minutes to leave all of your work at work.

- ① Sit comfortably and close your eyes.
- ② Breathe mindfully or listen mindfully for about a minute.
- ③ Set your intention. For example, “May this practice enable me to leave work and feel finished, in heart, mind, and body.”
- ④ Continue mindful breathing or listening and allow yourself to release tensions, softening and opening as much as feels safe to you.
- ⑤ Speaking quietly to yourself, acknowledge the end of your workday. Say something like “Now I am done with work” or “I’m leaving work now.” Or use whatever phrase feels right to you.
- ⑥ Breathe mindfully for a few more breaths.
- ⑦ If you like, you could offer an aspiration or a prayer. For example, “May the highest good come from my work today.”
- ⑧ End by opening your eyes and moving gently. 🌙



마음의 산책



당신은 오늘 특별히 더 힘든 하루를 보냈는가? 그렇다면 서둘러 집으로 달려가거나 다른 일을 하기 전에, 5분을 들여 깨어있는 마음으로 자신의 삶 안으로 걸어 들어가 보자.

이 간단한 실행만으로도 마음의 구름을 걷어버리고 자신을 괴롭히던 짜증에서 깨끗하게 벗어날 수 있을 것이다. 마음 산책을 통해 자신의 내부로 걸어 들어가라. 마음 속 끝까지 걸어 들어가라. 이제 속도를 늦추고 자신이 무엇을 생각하는지, 무엇을 느끼고 있는지를 진정으로 바라 보라. 그것을 인정하라.

오늘, 한가롭게 마음의 산책을 하면서 당신을 괴롭히는 것이 무엇인지, 당신을 감정적으로 힘들게 하는 곳은 어디인지, 무엇이 당신을 그리로 데려갔는지를 세심하게 살펴보자.

- 실망감으로 가득 차 있는가? 애정 결핍을 느끼는가? 아니면 당신의 건강이 걱정되는가?
- 당신의 하루는 어떠한가? 당신을 기진맥진하게 만드는가? 완전히 조각조각 찢겨버린 존재로 느끼게 하는가? 완전히 방향 감각을 상실하게 만드는가?

- 이와 같은 무거운 마음을 돌려놓을 수 있는 어떤 창의적인 활동을 계획하고 준비할 수 있는가?

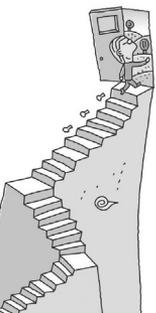
단 몇 분 동안이라도 삶의 속도를 늦추고, 삶의 소용돌이 속에서 들고 나가는 감정의 썰물과 밀물에 주목할 때, 당신은 이미 정서적 치유와 통찰력으로 향하는 문을 연 것이다. 하지만 우리의 분주한 스케줄은 그것을 얼마나 자주 무시해버리고 마는가!



When you've had a workday particularly full of pressures, take a five-minute mindful walk inside your life before you race home or take on errands. This simple exercise will clear your mind and help you make a clean break from your pestering work irritations. In this mind walk, you'll travel inward, through your own mind, and slow down so you can really take a look at and acknowledge what you're thinking and feeling. Along your leisurely mental stroll, take notice of the details of what's bothering you, where you're at emotionally, and what brought you there:

- Do you feel disappointed, lacking in affection, or worried about your health?
- Did your day leave you drained, scattered, or disoriented?
- What creative activities can you arrange to help alleviate this weighty outlook?

When you slow down your pace, even for a few minutes, in order to take note of the ebb and flow of your feelings, you unlock the doorway to emotional healing and extraordinary insight, which all too often get pushed aside because of a hurried schedule. 🌙



살짝 바퀴서 삶의 큰 변화를 이루는 저녁 5분
five good minutes in the evening

나는
내게가
궁금해!

무엇
느끼는지
무엇
원망하는지
= 내
소속
여정을
떠나
보려고





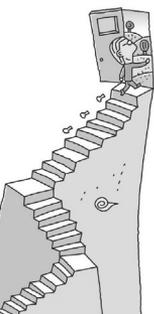
맘껏 웃어라



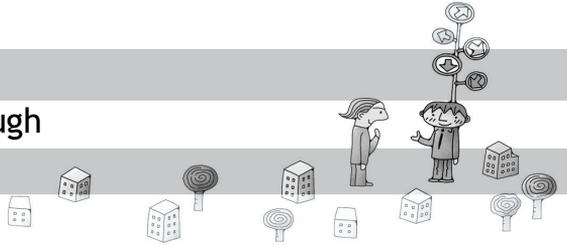
웃음은 많은 긍정적인 효과를 갖는다. 심장과 폐를 자극하고, 우리를 두려움과 고립, 외로움에서 벗어나게 해준다. 그런데, 웃음에 관한 한 가지 비밀이 있다. 그것은 바로 웃기 위해서 무엇인가 우스운 일이 일어나기를 기다릴 필요가 없다는 사실이다!

필요할 때마다 웃을 수 있는 시간을 가져라. 다음의 실행법이 도움이 될 것이다. 그러나 자신에게 맞도록 마음대로 다음의 내용을 변형해도 된다. 또한 원하는 대로 여러 가지 방법도 시험해보라.

- ① 약 1분간 깨어있는 호흡이나 귀를 기울임으로써 자신을 현재의 순간에 있게 한다.
- ② 준비가 되면 웃음의 첫 파도가 당신을 통과하게 한다.
- ③ 소리 내어 웃는다. 뱃속 저 깊은 곳에서 웃음이 솟아오르게 한다.
- ④ 처음에는 약한 소리로 웃거나, 큰 소리로 깔깔거리려도 된다.
- ⑤ 어떤 식으로 웃건, 마음껏 웃는다. 웃음 에너지가 당신을 그 어디에라도 데려가게 한다. 온몸으로 웃음이 퍼질 때까지 계속 웃는다. 몸을 흔들고, 발을 구르며, 팔을 흔든다.
- ⑥ 자, 이제 즐거운 저녁이다!



don't wait to laugh

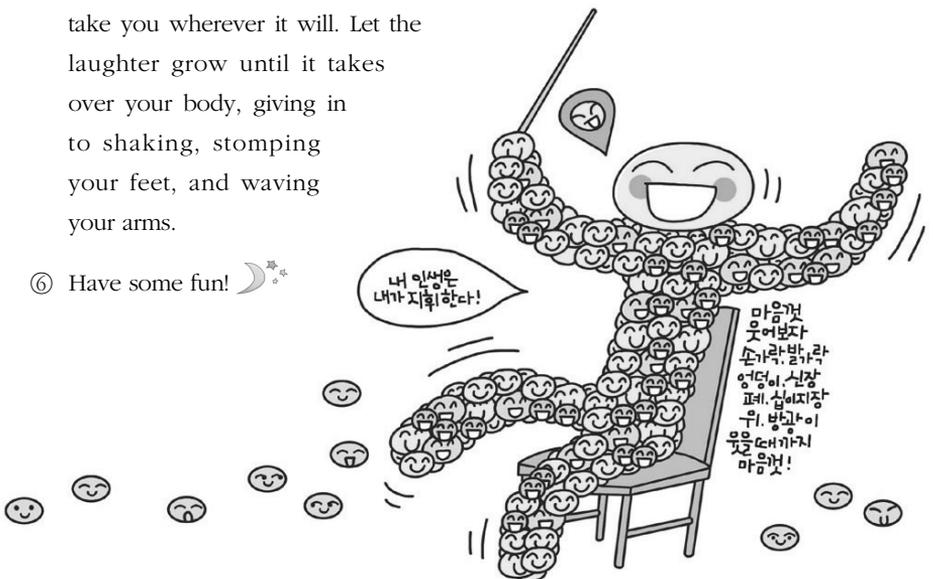


Laughter has many positive effects, including stimulating the heart and lungs and shifting us away from feelings of fear, isolation, and loneliness. And here's a secret about laughter: You don't have to wait for something funny to happen in order to laugh!

Give yourself a laughing break whenever you need one. This practice is one way to do so, but feel free to modify it or explore laughing however you like.

- ① Come into the present moment by breathing mindfully or listening mindfully for about a minute.
- ② When you're ready, let the first waves of laughter seep through you.
- ③ Make the sounds of laughing, letting them start deep inside.
- ④ You might begin with some soft tee-hees, a rolling ha-ha, or a deep ho-ho.
- ⑤ However you begin, laugh wholeheartedly, allowing the energy of laughing to take you wherever it will. Let the laughter grow until it takes over your body, giving in to shaking, stomping your feet, and waving your arms.

- ⑥ Have some fun! 🌙🌠





five good minutes in the morning



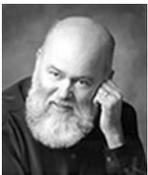
CHANGE YOUR LIFE

왜 아침이고, 왜 5분인가?
깨어있음(mindfulness), 왜 중요한가?

“ 동양의 정신세계를 서양의 정신의학에 접목시킨 정신과 전문의 제프리 브랜틀리 박사가 1998년부터 듀크대학의 통합의학센터에서 수천명에 이르는 환자, 현직 의사, 의과대학 재학생들을 대상으로 실시한 임상경험을 통해, 당신이 꼭 알고 따라야 할 새로운 생명의 시작을 제안한다. ”

삶의 무게에 짓눌리고 매일 정신없이 휘몰아치는 하루를 보내야 하는 현대인들을 위한 실천적인 자기계발서. 매일 아침 단 5분을 투자하여 정신의 깨어있음과 현존감, 삶의 목적성을 되찾음으로써, 하루 종일 삶의 활력과 업무의 생산성을 높이고 행복한 삶을 살 수 있게 하는 100가지 “좋은 5분 실행법” 제시

제프리 브랜틀리, 웬디 마일스틴 지음 | 표진인 옮김



Jeffrey Brantley, MD

의학박사로서, 노스캐롤라이나주 더햄의 듀크 대학 통합의학센터(Center for Integrative Medicine)의 Mindfulness-Based Stress Reduction Program의 설립자이자 디렉터이다. 깨어있음(mindfulness) 기반 방법 및 테크닉은 그를 현대 정신의학의 선두에 서게 한다. 저서로서 전세계 베스트셀러인 『아침 5분에 할 수 있는 자기혁명 100가지 프로젝트』 『Calming Your Anxious Mind』가 있다.

www.fivegoodminutes.com