

아침 5분에 할 수 있는 자기혁명 100가지 프로젝트

Five Good Minutes

제프리 브랜틀리, 웬디 마일스틴 지음
표진인 옮김



노란 숲 속에 길이 두 갈래로 났었습니다.
나는 두 길을 다 가지 못한 것을 안타깝게 생각하면서
오랫동안 서서 한 길이 굽어 꺾여 내려간 데까지
바라 볼 수 있는데 까지 멀리 바라다보았습니다...

— 프로스트, 「가지 않은 길」

삶의 과정은 선택의 연속이다. 우리에게는 매 순간 끊임없이
선택의 기회가 주어지며, 우리는 자신이 선택한 길을 간다.

『아침 5분에 할 수 있는 자기혁명 100가지 프로젝트』 이 책
역시 당신에게 선택을 요구한다. 마지못해 억지로 잠자리에서
일어나, 채 잠이 덜 깬 채로 허겁지겁 하루를 시작하는 사람이

될 것이냐, 아니면 매일매일을 새롭게 시작하는 사람이 될 것이냐 간의 선택을 요구한다.

이 책은 서양의 정신의학과 동양의 정신세계를 접목한 정신과 전문의인 제프리 브랜틀리 박사가 삶의 풍요로움을 상실하고, 자아를 회복하고 행복을 찾고자 하나 어떻게 해야 할 지를 모르며, 너무 피곤하고 무기력 해서 그 어떤 일도 해낼 수 없고, 존재의 본질을 탐구하고 좀더 다른 삶을 살고자 하는 사람들이 스스로를 돌볼 수 있도록 하기 위해 쓴 책이다.

1부는 “아침 5분”이 스스로를 보살피는데 있어서 어떤 중요성을 가지고 있으며, 스스로를 치유한다는 것이 무엇을 의미하는지에 대한 이론적인 토대를 제시한다. 우리가 자신을 보살피는 것은 결국 가치와 의미, 삶의 목적과 밀접하게 연관되어 있다. 그것은 다음과 같은 질문을 하게 한다. 나의 삶에서 가장 소중한 것은 무엇인가? 내가 가장 중요하게 여기는 가치는 무엇인가? 나는 그 가치에 따라 어떻게 살아가고 있는가? 이러한 질문에 깨어있으며mindful, 숨을 쉬는 사소한 행동 하나하나까지 소중히 하며, 자신의 삶에 대해 마음의 의도를 설정하고 명확한 목표를 세워서, 그것을 온전한 마음으로 실행하는 것이, 새로운 길,

새로운 시작, 나아가 하나의 생명줄이 될 수 있음을 알린다.

2부는 자기 치유를 향한 구체적인 100가지 방법 및 프로세스를 다룬다. 그 방법들은 일상의 책임감에 짓눌린 채 반복되는 일에 스트레스를 받고 있는 모든 현대인들이 내적인 평온감과 생명력을 다시 찾고, 소중한 삶이 그냥 흘러가지 않도록 자신에게 동기를 부여하는 100가지 좋은 습관이 될 수 있는 것이다. 예를 들어, 삶이 그냥 흘러가지 않도록 자신에게 중요한 일을 지금 실행하라는 외침, 집 안의 화초를 보고도 생명의 교감을 느끼게 하는 방법, 자신을 헐뜯는 나쁜 습관에서 벗어나 새로운 눈으로 자신을 보라는 지침은 아주 작은 습관 하나를 바꾸는 것 만으로도 우리가 삶을 인식하고, 그 삶과 관계를 맺어가는 방식에 커다란 변화를 이루어낼 수 있음을 알려주고 있다.

『아침 5분에 할 수 있는 자기혁명 100가지 프로젝트』는 인위적인 시간 상의 아침 5분이 삶의 심오한 변화를 위한 첫 걸음이 될 수 있음을 구체적인 실행 프로세스를 통해서 명쾌하게 제시한다.

2006년 1월

김경섭 (한국리더십센터 대표)



| contents |

추천 서문 | 6

이 책을 어떻게 활용할 것인가 | 16
introduction

PART 1 토대

the foundation

‘당신을 변화시키는 아침 5분’이란 무엇을 의미하는가? | 22

What Are Five Good Minutes?

왜 하필이면 아침의 5분이어야 하는가? | 23

실행을 통해서 깨우쳐라 | 26

구체적인 자기 실천 방법 및 프로세스 | 30

그렇다면 어떤 일이 일어날까? | 33

현재 순간으로 가는 관문 | 35

마음을 모아 깨어있는 마음으로 호흡하기 위한 지침 | 37

마음의 의도를 설정하고 목표를 세우기 | 40

온전한 마음으로 실행하기 | 43

PART 2 실행

the practices

내면의 평화와 안락함을 찾아서 | 49

establishing ease & inner relaxation

01. 친구에게 하듯이 자신에게 안전을 빌어주기 | 50
02. 다섯 손가락으로 만드는 내면의 평화 | 52
03. 숨쉬기만으로도 내면의 평화를 회복할 수 있다 | 54
04. 숨결에 스트레스도 날려 보낸다 | 56
05. 정적과 고요 속에 몸을 담그라 | 58
06. 연필을 이용한 자기 최면 | 60
07. 하루의 시작을 유쾌한 기억과 웃음으로... | 62
08. 당신의 호흡을 느껴보라 | 64
09. 하루의 시작을 노래로... | 66
10. 기쁨 목록을 만들자 | 68
11. 근육을 이완시켜 괴로움을 떨쳐내기 | 70
12. 아침 샤워의 힘 | 72
13. 얼굴을 펴고 미소를 지어라 | 74
14. 스트레스를 줄여주는 단추를 눌러라 | 76
15. 한 조각 구름처럼 자유로워져라 | 78
16. 고통은 잠시뿐... | 80
17. 몸 속 구석구석 긴장을 날려버려라 | 82
18. 마음의 불을 다시 밝혀라 | 84
19. 마음속 깊은 곳의 긴장을 풀어라 | 86



내면의 평화를 깨닫고 그 깊은 평화와 하나가 되어 | 89

peaceful awareness & connection

- 20. 당신 내면의 삶 | 90
- 21. 강에 모든 근심을 흘려보내라 | 92
- 22. 완벽한 일상탈출 | 94
- 23. 귀를 열고 온갖 것의 소리를 들어보라 | 96
- 24. 화를 다스리는 법 | 98
- 25. 당신의 몸에도 애정 어린 관심을 기울여라 | 100
- 26. 자연이 주는 선물 | 102
- 27. 텅 빈 시간 | 104
- 28. 아침에는 음악 한곡을... | 106
- 29. 음식을 즐기고 맛을 만끽하라 | 108
- 30. 일기, 자기 치유를 향한 첫 걸음 | 110
- 31. 삶이 주는 기쁨 | 112
- 32. 차 한 잔 마시는 행위에도 우주를 담아라 | 114
- 33. 호흡을 통해 느끼는 자연 | 116
- 34. 일상 속의 경이로움을 발견하는 기쁨 | 118
- 35. 꿈을 기억하기 | 120
- 36. 동심으로 돌아가자 | 122
- 37. 버림으로써 마음의 공간을 확보하라 | 124
- 38. 인생의 대본을 새로 써라 | 126
- 39. 남의 말에 귀를 기울여주기 | 128
- 40. 허드렛일도 내면의 성찰을 위한 기회이다 | 130



41. 지금 실행하라! | 132

42. 자연과 교감을... | 134

자신 자신을 회복하고 타인과 연결되기 | 137

relating to yourself & others

43. 타인의 행복에 함께 기뻐하자 | 138

44. 자기를 안아주자 | 140

45. 새로운 눈으로 자신을 바라보라 | 142

46. 나는 거대한 생명의 일부 | 144

47. 철철 넘치는 사랑 | 146

48. 삶의 굴레를 벗어버리자 | 148

49. 당신의 가장 좋은 친구는 바로 당신 | 150

50. 존경하는 사람 본받기 | 152

51. 자신의 몸을 어루만져 주기 | 154

52. 긍정적인 시선으로 당신과 마주하라 | 156

53. 동네를 신나게 한 바퀴 돌아보자 | 158

54. 몸의 긴장을 풀어라 | 160

55. 한 바탕 춤으로... | 162

56. 이 얼마나 멋진 몸인가! | 164

57. 아침 운동 | 166

58. 마음 속 저울 | 168

59. 자신을 위로하기 | 170

60. 스트레스를 없애주는 마법의 주문 | 172



- 61. 작은 걸음, 큰 변화 | 174
- 62. 타인에게 따뜻한 시선을... | 176
- 63. 인생의 균형 | 178
- 64. 감사의 말 건네기 | 180
- 65. 과거는 과거일 뿐... | 182
- 66. 항상 당신이 먼저다 | 184
- 67. 고마운 사람에게 감사의 말을 전하라 | 186
- 68. 아침식사는 꼭 해라 | 188
- 69. 재미있게 혼자 놀기 | 190
- 70. 주변 세상에도 관심을... | 192

더 현명해지고 더 많이 친절해지기 | 195

growing wiser & kinder

- 71. 몸과 마음이 호소하는 소리에 귀를 기울여라 | 196
- 72. 감사 기도를 드려라 | 198
- 73. 외롭다고 느낄 때 | 200
- 74. 내면의 화려함을 인식하라 | 202
- 75. 깊은 상처의 치유 | 204
- 76. 믿음의 힘 | 206
- 77. 당신은 용감하고, 두려움을 모르는, 강한 사람이다 | 208
- 78. 지금 죽음을 준비하기 | 210
- 79. 자신의 능력을 캐는 광부가 되자 | 212
- 80. 실수는 지혜로 향하는 문 | 214

81. 혼자가 아니야 | 216
82. 당신 자신에게 하는 약속 | 218
83. 내 마음의 안내자 만들기 | 220
84. 나는 산이다 | 222
85. 감정의 쓰레길랑 달에다 내다 버려라 | 224
86. 감사의 마음을 키워라 | 226
87. 낙관적인 사고의 힘 | 228
88. 의사는 바로 당신 자신 | 230
89. 영혼의 문을 열자 | 232
90. 현재의 순간에 살아라 | 234
91. 절망의 늪에서 빠져나오기 | 236
92. 영혼에 도움이 되는 줄임말 | 238
93. 비판의 중독증에서 벗어나기 | 240
94. 내속에 잠들어 있는 창의성을 해방시키기 | 242
95. 불쾌한 아침은 이제 그만 | 244
96. 당당하게 거절하자 | 246
97. 죽음을 통해 삶의 의미를... | 248
98. 불가능한 것에 대한 믿음 | 250
99. 당신은 매일매일 칭찬을 받을 자격이 있는 사람 | 252
100. 인간됨의 신비 | 254



이 책을 어떻게 활용할 것?

introduction

5분이라는 시간... 아주 짧은 시간이다. 그러나 한편으로는 영원처럼 긴 시간이기도 하다. 우리를 둘러싼 삶은 아주 분주하게, 숨가쁘게 돌아간다. 삶은 가끔씩 보람을 주기도 하지만, 대개는 혼란스럽고, 우리는 삶에 완전히 압도되어 버린다. 특히 지금의 삶은 과거와는 비교할 수 없을 정도의 물질적 풍요와 해야 할 일로 가득 차 있다. 그러나 삶 자체는 공허하고, 우리들은 언제나 충족되지 못한 채, 늘, 무엇인가를 갈망한다.

그러나, 단 한 순간에 모든 것이 변화될 수 있다.

이 책은 바로 당신을 위한 책이다. 당신이 현실에 보다 더 굳건하게 뿌리를 내리고, 삶과의 연결성을 회복하도록 하기 위해 쓰인 책이다. 그러나 무엇보다도 이 책은 당신의 삶을 온전하고 풍요롭게 해주기 위해 쓰였다.

그렇다면 어떻게 그것이 가능할까? 개념은 아주 간단하다. 매일 아침 단 5분 동안만, 지금 이 순간 깨어있는 마음으로 자기 존재의 근원을 응시하여, 자신이 삶에서 변화시키고자 하는 것에 대해 마음의 의도를 설정하여 목표를 명확하게 세우고, 온전한 마음으로 이 책에서 제시하는 아주 손쉽고도 간단한 프로세스를 따르는 것이다.

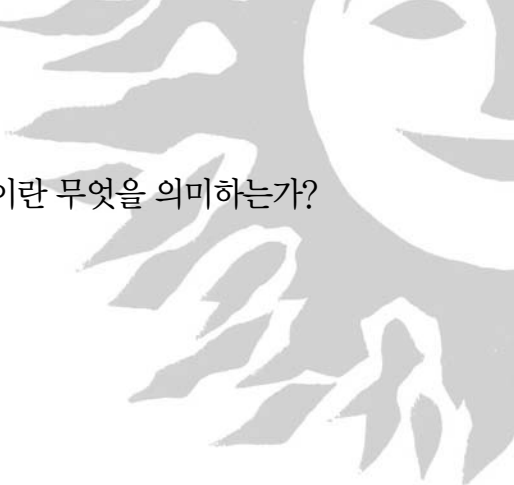
이 책에서 소개하는 100가지 자기 실천 방법 및 프로세스는 당신의 삶에 혁명적인 변화를 불러올 것이다. 당신과 당신 자아와의 관계는 물론, 당신이 삶을 살아가고 타인과 관계를 맺어나가는 방식, 이 세상 속에서의 당신의 위치와 삶의 목적에 엄청난 변화를 불러일으키는 힘을 발휘할 것이다.

만약, 당신이 다음의 경우에 해당된다면 반드시 이 책을 읽어야 한다.

- ☼ 삶을 보다 더 풍요롭게 살고 싶다. 그러나 너무 바쁘고 항상 다른 일에 매여 있어서 도저히 시간적인 여유를 낼 수가 없다.
- ☼ 보다 더 큰 행복감과 만족감을 느끼고 싶지만 도대체 무엇일지, 어떻게, 해야 될지 모르겠다.
- ☼ 하고 싶은 일도 있고, 도움이 될 것이라고 생각하는 일이 있기는 하지만, 너무 피곤하거나 무기력해서 그 어떤 일도 해낼 수가 없다.
- ☼ 자신의 삶과 존재의 의미, 그리고 인간의 실존에 대해 이제까지와는 다른 접근 방식을 탐구하고 싶은 의지와 호기심을 지니고 있다.

the foundation

PART 1 토대



‘당신을 변화시키는 아침 5분’이란 무엇을 의미하는가? What Are Five Good Minutes?

5분이라는 시간은 인간이 만들어 놓은 단위에 의해 측정된 시간이다. 그러므로 상황이나 사람에 따라서 짧게도 길게도 느껴질 수 있다. 그러나, 이 책에서 제안하는 100가지 실천적인 방법과 프로세스는 당신을 진정한 의미로 현재 순간^{present time}에 존재할 수 있도록 초대한다. 현재 순간이라는 것은 항상 여기에 존재하는 것이다. 그리고 그것은 무시간성^{timeless}의 속성을 갖는다.

이 책의 관점에서 보자면, 당신이 **현재에 존재할 때**, 즉, 당신의 관심이 과거나 미래의 시간 속이 아니라 현재에 있을 때, 당신이 자신의 행동에 대해 **마음의 의도를 모아 명확한 목표를 세우고**, 그리

고 온전한 마음으로 실행할 때, 시계로 측정되는 인위적인 5분이라는 시간은 근본적으로 다른 질적인 변화를 하게 된다. 그 무엇보다도 강렬하면서도 흥미로운 어떤 것으로 극적인 변화를 하게 되는 것이다.

이 책에서 제시하는 대로 당신이 삶의 과도한 긴장을 풀고 당신 내면에 원래부터 존재하는 평화를 회복하며, 삶의 진정한 의미를 깨달아 근원적인 생명과의 연계성을 인식하고, 타인과의 관계를 개선하며 관용과 지혜를 키우는 실천 행위에, 당신의 관심과 집중과 온전한 마음을 보낼 때, 일상적인 5분은 진정으로 ‘당신을 변화시키는 아침 5분’이 될 것이다.

왜 하필이면 아침의 5분이어야 하는가?

Why Five Minutes in the Morning?

당신이 관심과 목표와 온전한 마음을 하나로 결합할 때, 이제 까지와는 완전히 다른 방식으로 삶에 접근하게 될 것이다. 그것은 당신의 의식을 일깨워서 ‘자동조종장치’와 같은 삶의 방식에

서 벗어나게 해 줄 것이다.

당신은 하루를 어떻게 시작하고 있는가?

매일 아침, 당신은 잠에서 깨어나 새로운 하루를 맞이한다. 그러나 매일 같은 생각, 같은 기분, 똑같은 고민이 당신의 머릿속을 가득 채우고 있지는 않은가? 게다가 그것을 매일 똑같은 방법으로 해결하고 있지는 않은가? 당신의 하루하루가 전혀 새로운 바 없이 그저 전날과 완전히 똑같은 하루라는 느낌을 갖고 있지는 않은가?

우리 모두는 습관적으로 생각하고, 느끼고, 행동한다. 그래서 가끔은 일탈을 꿈꾸기도 한다. 구원을 바라기도 하고, 보다 나은 삶을 추구하기도 한다. 하지만 마음만 있지 도대체 어디서부터, 무엇을, 어떻게 시작해야 할지 모른 채 방황한다. 그러나 우리가 추구하는 것 중 아주 많은 것들이 이미 우리 속에 깃들여 있다. 이 책이 제시하는 실천 방법과 프로세스는 당신이 5분을 투자하여 새로운 출발을 할 수 있도록 초대한다. 당신이 인생을 보다 더 유쾌하게 받아들이고, 탐구적이며, 호기심을 갖도록 초대한다. 이러한 자기 실천 방법과 프로세스는 당신이 자기 자신과 삶

온전한 마음으로 실행하기

Act Wholeheartedly

온전한 마음으로 실행한다는 것은 모든 관심과 에너지를 쏟아 무엇인가를 한다는 것을 의미한다. 현재 순간에 존재한다는 의식을 지니고, 명확한 의도와 목표를 설정하여 행동한다면, 당신이 온전한 마음으로 그것을 실행하는데 도움이 된다. 현재 순간에 존재한다는 의식을 명확하게 하고 분명한 마음의 의도와 목표를 세우고 나면, 이제 당신은 ‘당신을 변화시키는 아침 5분’에서, 온전한 마음으로 자신이 선택한 실천 행위를 하도록 초대받은 것이다.

누구나 다 처음부터 온전한 마음으로 무엇인가를 할 수 있는 것은 아니다. 거기에는 약간의 연습이 필요하다. 여러 가지 이유로 인해서 우리의 일상적인 활동은 완전한 관심 없이, 진정한 몰입 없이 이루어지고 있다. 그렇기 때문에 당신이 이 책에 나오는 100가지 자기 실천 방법 및 프로세스를 실행하려고 할 때는 자신에게 약간의 여지를 허용해야 한다. 처음에는 이 책에 제시하는 100가지 방법에 대해 하나같은 마음을 갖지 못할 수도 있다.

나아가 전혀 흥미를 느낄 수 없는 것도 있을 것이다.

‘당신을 변화시키는 아침 5분’에서 가장 큰 효과를 보기 위해서는, 당신의 마음에 직접 와 닿거나, 또는 특별하게 흥미로워 보이는 것, 아니면 당면한 문제에 가장 적합해 보이는 것으로부터 시작하는 것이 좋다. 100가지 방법들을 실행하면서, 실천 방법 하나하나가 당신 삶의 모퉁이와 단계에 얼마나 적절하게 들어맞는지도 알게 될 것이다.

일단 당신이 당면한 상황에 적합해 보인다고 생각되는 실천 방법을 선택하고 나면, 그것을 기꺼이 실행하고자 하는 의지를 키워야 한다. 처음부터 너무 많은 것을 기대해서는 안 된다. 시작할 때는 조금 어색하고 어리석게 느껴지거나, 심지어는 당혹스럽게 느껴질 수도 있을 것이다. 설령 그렇다고 하더라도 거기에 대한 당신의 느낌을 세심하게 관찰하고 계속 실행하면 된다.

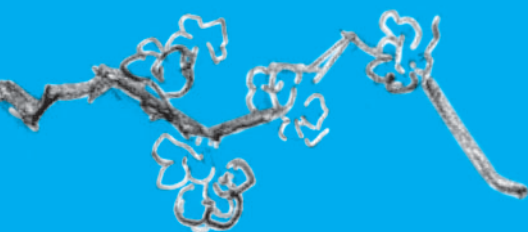
100가지 자기 실천 방법 및 프로세스를 실행하는 과정에서, 무엇인가를 인위적으로 바꾸려고 하거나, 또는 어떤 일을 억지로 일어나게 하지 않는다면, 온전한 마음으로 실행하기가 훨씬 쉽다는 것을 알게 될 것이다. 이것이 바로 이 책이 내포하고 있

는 역설이다. 변화와 성장의 영역에서는 당신이 무엇인가를 얻기 위해 손을 뻗으면 뻗을수록 그것은 더욱 더 멀어져만 보이게 될 것이다.

그러므로 결과에 대해 그 어떤 집착도 하지 말고, 그냥 그 속으로 뛰어들어라! 당신이 춤을 추거나, 노래를 하거나, 아니면 이 책에서 제시하는 대로 무엇인가를 할 때, 자기 속에서 무엇이 일어나고 어떤 변화가 일어나고 있는지를 속속들이 관찰하는 대신, 그런 판단은 접어두고 그냥 실행하기 바란다. 그렇게 함으로써, 당신은 진정으로 온전한 마음으로 실행하게 되는 것이며, 역설적이게도, 변화와 성장의 가능성을 극대화하는 것이다.

the practices

PART 2 실행



내면의 평화와 안락함을 찾아서

establishing ease & inner relaxation

01 친구에게 하듯이 자신에게 안전을 빌어주기

wish yourself safety



자신이 지금 안전한 상태에 있다는 느낌은 아주 중요하다. 그러나 그렇게 쉽게 느낄 수 있는 것은 아니다. 때로는 '도대체 안전한 상태라는 것이 가능하거나 한 것일까'라는 의구심마저 생길 것이다.

오늘 아침 5분 동안, 당신이 스스로에게 안전을 기원하는 일을 해보도록 하자. 당신이 스스로의 안전을 바라는 단순한 제스처만 한다고 하더라도, 거기에는 강력한 힘이 작용한다. 그것은 마치 놀라서 떨고 있는 어린아이를 그 부모가 안아서 달래주는 것과 같은 효능을 발휘한다.

- ① 잠시 동안, 당신을 위한 내면의 안내자는 다정하며 당신을 사랑하는 사람이라고 상상한다. 그 사람이 바로 당신 옆에 서있다고 상상한다.
- ② 그 안내자에게 편안한 장소를 찾을 수 있도록 도와달라고 도움을 청해본다. 당신의 안내자가 평안의 길로 인도할 수 있도록 마음의 문을 활짝 열어 놓는다.
- ③ 안내자가 당신의 손을 잡고 당신에게 방향을 가리키도록 한다. 바로 옆에 안내자를 두는 것이 어떠한 느낌인지 느껴본다.
- ④ 안내자가 하는 말에 귀를 기울이고, 안내자의 발걸음을 지켜본다.
- ⑤ 편안한 장소에 다다르면 다음과 같이 말한다. “여긴 쉬기에 아주 좋은 장소구나. 여기에서 마음껏 긴장을 풀어야겠다.”

상상 속의 안내자를 통해서, 긴장을 해소하고, 어려운 문제에 대해 뜻밖의 해답을 얻을 수 있을 것이다. 

84 나는 산이다 be a mountain



당신이 혼란에 빠지거나, 균형감을 잃었을 때, 또는 전혀 집중하지 못할 때, 스스로 산이 되어보는 것은 아주 큰 도움이 된다.

스스로 산이 되어 봄으로써, 당신은 자신 또한 이 거대한 대지의 한 부분이며, 자신 속에 대지의 굳건한 힘이 담겨있음을 느낄 수 있다. 이로 인해서, 당신은 현재의 순간에 깊게 뿌리박고 설 수 있게 된다.

- ① 편안한 자세로 앉거나 선다.
- ② 마음을 모아 약 1분간 깨어있는 호흡을 한다.

- ③ 마음의 의도를 설정하고 목표를 세운다. “내 안에 숨어있는 힘을 발견할거야.”
- ④ 지금까지 보았던 것 중에서 가장 멋진 산을 떠올린다. 직접 가보았거나, 사진으로 본 것도 무방하다.
- ⑤ 산의 모습을 떠올리는 동안, 당신의 몸이 산처럼 된다고 상상한다. 산의 견고함, 힘, 부동성, 그리고 장엄함을 생각한다.
- ⑥ 이제부터 몇 분 동안, ‘산이 된 당신의 몸’ 속에서 휴식을 취한다. 주변의 날씨가 아무리 변화무쌍해도 꿈쩍도 하지 않는 산처럼, 그 어떤 생각이나 두려움, 걱정이나 자신을 둘러싼 주변의 일에도 전혀 동요하지 않는다.
- ⑦ 가만히 눈을 뜨고 천천히 움직이면서 마무리한다. 🏠