# 흔들리지 않는 사람이 되는 대신

### 1. 이번 이야기에서 다시 살펴본 것

회사를 떠난 뒤에도 아침에 일어나 몸을 움직이는 생활은 이어졌다. 회사와 나를 같은 것으로 생각하던 시기에는 그 밖의 하루를 상상하기 어려웠지만, 실제로는 계속하는 일과 새로 해보는 일이 있었다.

명상을 배운다고 문제가 모두 사라지는 것은 아니었다. 지적이나 무반응에 마음이 상했고, 그 모습까지 '이제는 이러면 안 되는데'라며 평가하고 있었다. 또 하나의 완벽주의를 알아차린 것이다.

최수용은 듣고 있는 내면소통 명상지도자 과정에서 배운 회복탄력성을 자기 생활에서 다시 생각해본다. 더 이상 문제가 없는 상태가 아니라, 흔들린 뒤 다시 이어갈 힘. 이 자료는 이번 실제 발화에서 정리한 경험·성찰 노트이며 강의 원문을 옮긴 교재가 아니다.

### 2. 기록지를 쓰는 순서

먼저 내 생활에 남아 있는 작은 일 하나를 고른다. 그다음 습관처럼 따라 하던 것과 내가 좋아해서 남기고 싶은 것을 나누어 적는다. 마지막에는 마음이 흔들린 상황과 스스로에게 요구한 기준, 그 마음이 남아 있어도 이어갈 작은 선택 하나를 적는다.

예를 들어 '좋은 반응이 없어서 속상했다 / 이제는 흔들리면 안 된다고 생각했다 / 오늘 하려던 산책부터 다녀오겠다'처럼 쓸 수 있다. 예시는 기록 방법을 보여주는 재구성이지 사용자의 추가 발화가 아니다.

한 번 잘 썼는지 채점하지 않는다. 다음에 다시 적어볼 장면을 남겨두는 정도면 좋다. 남에게 공개하거나 답장으로 제출할 필요는 없다.

# 요즘의 나를, 하루의 장면으로 적어보기

### 1. 계속 남아 있는 일

큰 변화 뒤에도 내 생활에 남아 있는 작은 일은 무엇인가요?

### 2. 덜 하게 된 것 / 남겨둘 취향

따라 하던 것과 내가 좋아해서 남기고 싶은 것을 나누어 적어요.

### 3. 흔들린 순간 / 내 기준 / 다음 작은 선택

그 마음이 남아 있어도 이어갈 수 있는 작은 행동 하나를 적어요.

### 오늘의 한 줄

나는 지금 _____하는 중이에요.