



힐링에 필요한 20가지 방법

최윤정&류튼 지음



힐링에 필요한 20가지 방법

최윤정&류튼 지음

- 목 차 -

1. 힐링 하기 위한 계획 세우기
 - 리스트 작성하기
2. 맛있는 다과 먹으면서 드라마 시청하기
3. 편안한 뉴에이지, 클래식 음악 들으면서 명상하기
4. 가까운 공원, 텃밭에 가서 식물 감상하며 산책하기
5. 자신이 좋아하는 취미 활동 만들기
6. 가족이나 친구와 담소를 나누며 즐거운 시간 보내기
7. 한 달에 한 번 고전명작 영화 관람하기
8. 가족이나 친구와 여행가서 행복한 시간 보내기
9. 매일 감사 일기 3가지씩 작성하기
10. 한 달에 한 번 제일 좋아하는 음식 먹기
11. 슬프거나 힘든 일이 있을 때 자신에게 위로의 말과 힘이나는 말을 편지에 작성하기
12. 조금이라도 매일 독서하기

13. 혼자서 맛집 탐방하기
14. 퍼즐 또는 스도쿠게임, 보드게임 하기
15. 외모가꾸기
 - 미용실가서 머리 자르거나 파마하기
16. 전시회 관람하기
17. 영양가 있는 건강한 음식 섭취하기
18. 긍정적인 마음가짐을 유지하며 긍정적인 결과 만들기
 - 위기 속에 기회가 있다
19. 친구에게 필요한 생일 선물 예쁘게 포장해서 선물하기
20. 자신에게 필요한 자기계발하기

- 에필로그 -

대학교 졸업 이후 계속해서 직장을 다녔으며 현재까지 쉴틈 없이 배우고 일하고 자격증을 취득하며 나에게 맞는 일은

무엇인지 생각해보는 시간을 가지는 동안 휴식과 자기 계발은 삶에 있어 꼭 필요한 한 부분이며 많은 혼자서 할 수 있는 힐링과 취미 생활을 경험하면서

가장 좋았던 순간을 포함한 여러가지 힐링의 순간순간들을 여러분께 소개해 드리려고 합니다.

