

감정을 가라앉히는 간단한 단계

감정을 묘사해 봅니다

느낄 수 있는 신체적 감각을 주목하고 현재의 감정을 나열해 봅니다. **자신을 관대하게 대하세요.** 당신은 이러한 감정들을 ‘좋다’ 혹은 ‘나쁘다’로 평가하는 것이 아니라 그러한 감정들이 그저 있다는 것을 인정하는 것이므로 그 감정들을 완화시키기 위해 유용한 것을 할 수 있습니다.



thiswayup.org.au



감정을 가라앉히는 간단한 단계

몇 번 '복식' 호흡을 합니다

한 손을 배에 얹고 천천히 몇 번 호흡을 하여 흉부 대신에 배가 상하로 움직이도록 해봅니다. **천천히 3번을 세는 동안 숨을 마시고 1초간 멈춘 다음에 천천히 그리고 완전히 숨을 내쉬면서** 어깨를 부드럽게 하고 긴장을 풀면서 어깨를 내립니다.

thiswayup.org.au



감정을 가라앉히는 간단한 단계

자신의 생각을 점검해 보세요

자문해 보세요: '지금 내가 생각하는 방식때문에
필요이상으로 더 악화된 감정을 갖게 되는가?'

유용하지 않은 생각들을 다시 구성하도록
돕기 위해 아래 단계들을 이용해 보세요.



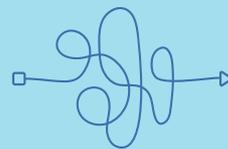
1단계

현재 일어나고 있는
사항을 기술해 보세요.
나는 무엇을 느끼는가?
내가 생각하거나
연상하거나 예상하는
것은 무엇인가?



2단계

자신의 생각들을
고려해 보세요.
내가 현재 상황을
바라보는 방식때문에
필요이상으로 더
악화된 감정을 가지게
되는가?



3단계

자신의 생각들에
의의를 제기해보세요.
내가 생각하고 있는
것이 진실인가? 이것이
유용한 것인가? 이것이
관대한 것인가?



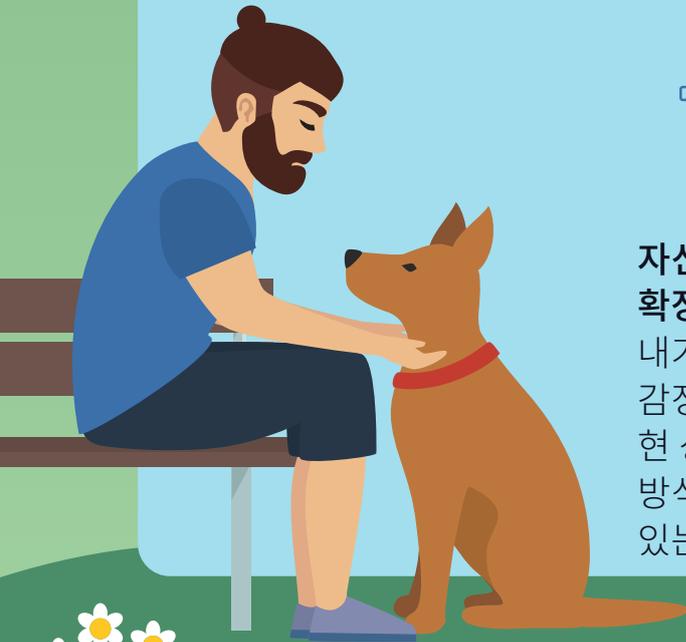
4단계

자신의 생각들을
확장해 보세요.
내가 더 긍정적인
감정을 가질 수 있도록
현 상황을 다른
방식으로 바라볼 수
있는가?



5단계

대응 방법을
선택하세요.
내가 전진하도록 돕기
위해 내가 여기서 할 수
있는 것이 무엇일까?



감정을 가라앉히는 간단한 단계

반응을 하고자 하는 욕구를 억제하세요

강한 감정은 나중에 후회할 수도 있는 무엇인가를 하고 싶도록 만들 수 있습니다. **다행스럽게도 우리의 감정은 우리의 행동을 결정하지는 않으며** 감정에 함몰되지 않고 감정의 ‘파도를 타는 법’을 배우면 반응하고자 하는 욕구는 지나갈 것입니다. ‘복식’ 호흡을 이용하여 감정의 물결 타기를 배워보세요!



thiswayup.org.au

감정을 가라앉히는 간단한 단계

감정이 지나가도록 하세요

불쾌한 감정에 저항하거나 이를 피하거나 대항하려고 하지 않을수록 그 감정은 빨리 지나갈 것입니다! **모든 강한 감정들은 결국 지나간다**는 것을 명심하면서, 감정에 휘말리지 않고 감정이 와서 그냥 지나가도록 하는 연습을 해 보세요.

‘복식 호흡’을 이용하여 감정에 반응하지 않고 감정이 지나가도록 하거나 어떤 감정을 가지든지 자신에게 관대하고 부드러운 방법으로 접근해 보세요.

예: 감정이 생길 때 자신에게 말하기:

“안녕 옛 친구 _____.
나를 찾아와 줘서 고마워. 어떤
이유로 이곳에 온 지를 내가 알고
있으니까 잠시 머물 수 있게 해줄게.
하지만 괜찮다면 나는 너가 하는 일에
상관하지 않을거야.”

약간의 연습이 필요하겠지만 일단
자신의 감정으로부터 한 발 물러나는
방법을 발견하고 그것이 자신에게
자연스럽게 느껴지면 나중에는 더
쉽게 될 것입니다!

thiswayup.org.au