

## 감사:

감사를 표현하는 것은 웰빙이 향상되는 가장 간단한 방법 중 하나일 수 있습니다! 정기적으로 감사를 표현하는 것은 다음 사항을 포함하여 뇌와 신체에 강력한 영향을 미칩니다.

- 더 긍정적인 감정을 느낍니다.
- 신체 건강이 개선됩니다.
- 공감 능력이 향상됩니다.
- 견고한 관계를 형성합니다.

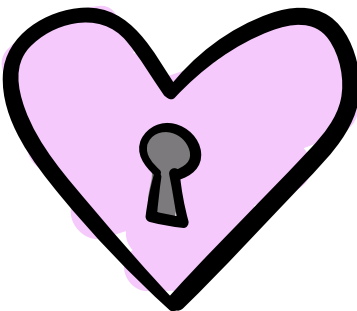


## 친절함:

친절하고 도와주는 행동과 감사하는 마음은 긍정적인 관계를 이루고 있습니다. 감사해하면 더 친절해질 것입니다.

다른 사람에게 친절하기:

- 공감 능력이 발달합니다.
- 동정심이 발달합니다.
- 관계를 형성합니다.
- 우리의 행복과 낙관주의에 도움이 됩니다.



## 자기 연민:

우리 자신에게도 친절해야 한다는 것을 기억해야 합니다! 육아는 어려운 일이 될 수 있으며, 자기를 연민하는 능력은 우리가 대처하는 데 도움이 됩니다! 세계 최고의 자기 연민 전문가 중 한 명으로 인정받는 크리스틴 네프는 자기 연민의 세 가지 요소에 대해 다음과 같이 설명합니다.

**자기 친절:** 자신을 친구처럼 대하는 것의 중요성을 인식하고, 휴식을 취하고, 자신을 돌보는 것.

**보편적 인간성:** 우리 모두가 어려운 시기에 힘들어하는 것을 이해하는 것. 완벽한 사람은 없습니다. 우리는 다 같은 처지입니다!

**마음 챙김:** 우리의 감정을 인식하고, 판정하지 않고 있는 그대로 받아들이는 것, 생각과 감정이 변한다는 사실을 아는 것.

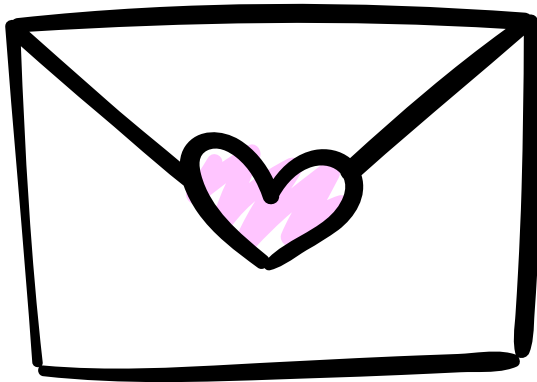
## 여러분을 위한 실천:

### 의도적인 친절함:

친절한 행동을 하며 하루를 시작하세요.

### 감사 편지(또는 이메일) 쓰기:

다른 사람에게 감사한 일에 대해 잠시 시간을 내어 생각해 보세요.



### 감사 일기:

매일 또는 일주일에 몇 번씩 감사 일기에 감사한 일 세 가지를 적어 보세요. 여러분이 감사하다고 느끼는 일이라면 무엇이든 상관없습니다.

- 1 우리 가족
- 2 우리 집
- 3 화창한 날!

## 자녀와 함께하는 연습:

### 감사와 친절의 롤 모델 되기:

친절하고 고마워하는 모습을 보여줍니다. 아이들은 항상 우리를 보고 배웁니다.

### 일상적인 친절을 브레인스토밍하기:

여러분과 자녀가 다른 사람들에게 친절을 실천할 수 있는 모든 방법을 생각해 보세요. 여러분의 아이디어를 함께 적고, 할 일을 선택하세요.

### 지구에 대한 친절:

지구에 친절하기 위해 가족이 무슨 일을 할 수 있는지 자녀와 함께 의논하세요(예: 플라스틱 사용에 주의하는 것).



### 미소와 감사 인사:

미소와 감사 인사의 중요성과 이런 행동에 다른 사람들이 어떻게 느끼는지 자녀가 이해하도록 도와주세요.

### 감사 토론:

가족 식사 시간에 여러분 모두 감사한 것에 토론하세요. 번갈아 세 가지씩 말하세요.

### 감사 편지와 함께 감사를 표현하기:

자녀를 도와주거나, 가르치거나, 친절하게 대하는 사람에게 감사 편지를 쓰도록 격려하세요.