

From: Chul Ihn

Sent: Thursday, December 10, 2009 10:12 AM

Subject: Fwd: ♡** 幸福憲章 **♡

♡** 幸福憲章 **♡

행복! 모든 사람이 원하는 것이지만 그리 쉽게 오지 않지요.

지난해 5 월 영국 **BBC** 는 4 부작 다큐멘터리 제작을 위해 심리학자, 경영컨설턴트, 자기계발전문가, 사회사업가등 6 인의 '위원회'로 '행복 헌장' 이른바 '행복 백과사전'을 만들었습니다. 이대로만 하면 행복해질 수 있다니 한번 숙독해보시지요

<영국 BBC 의 행복 헌장>



☞ 행복에 이르는 길 - 지침 17 가지

- 1... **Friend** : 친구가 있어야 행복하다.
- 2... **Money** : 행복은 돈으로 살 수 없다.
- 3... **Works** : 당신은 일할 때 행복을 느끼는가?
- 4... **Love** : 세상을 움직이는 놀라운 힘, 사랑

- 5... Sex** : 즐겁고도 행복한 성생활
6... Family : 가정, 행복이 시작되는 곳
7... Children : 우리 아이들을 행복하게 키우려면
8... Food : 음식, 이제는 행복하게 먹자!

- 9... Health** : 긍정적인 마음이 내 건강을 지켜준다.
10... Exercise : 기분이 좋아지는 지름길, 운동
11... Pets : 행복을 더해주는 나만의 친구, 반려동물
12... Holidays : 일상에서 벗어나 행복한 휴가 즐기기

- 13... Community** : 공동체, 나와 세상을 이어주는 행복한 관계
14... Smile : 미소만으로도 내 삶이 배로 행복해진다.
15... Laughter : 행복을 부르는 기분 좋은 소리, 웃음
16... Spirits : 긍정의 씨앗을 뿌려주는 행복의 길잡이, 영성
17... Age : 행복하게 나이 들기



행복을 얻기 위한 12 가지 방법

- 1... 좋아하는 일을 하라.
- 2... 즐겁게 행동하라. 행복한 표정을 짓고 낙천주의자이며 외향적인 사람인 척 하라.
- 3... 가장 좋은 친구는 바로 자신이다. 자책하거나 자신에게 불가능한 요구를 하지 마라.

- 4... 자신에게 작은 보상이나 선물을 함으로써 매일 현재를 살아라. 그럴만 해서 주는 것이 아니다. 그렇게 하는 것이 좋기 때문에 주는 것이다.
- 5... 친구와 가족을 위해 시간과 노력을 투자하라.
- 6... 현재를 즐기라. 문제가 발생하면 낙천적으로 생각하라. 문제를 과장하지 말고 좌절하지 않으면 행복의 바탕이 되는 중심을 찾을 수 있다.

- 7... 인생의 즐거움을 만끽하라.
- 8... 시간을 잘 관리하라. 상위목표를 세우라. 그리고 그 목표를 매일매일 실천할 수 있는 작은 목표들로 나누라. 작은 목표들을 하나씩 달성하다 보면 어느새 시간을 잘 관리하는 즐거움을 맛볼 수 있을 것이다.
- 9... 스트레스와 역경을 헤쳐나갈 수 있는 나름의 방법을 준비하라.

- 10... 음악을 들으라. 휴식과 자극을 동시에 느낄 수 있다.
- 11... 활동적인 취미를 가지라.
- 12... 자투리 시간을 생산적으로 활용하라. 자신의 생각을 정리할 시간을 가져라.



☞ 자신을 격려하고 아끼는 방법

- * **30** 분 동안 쉬거나 자거나 아무것도 하지 않는다.
아니면 여유를 가지거나 아로마테라피 목욕을 한다.
 - * 교외나 공원으로 산책하러 간다.
아니면 정원이나 화분을 돌본다.
 - * 음악 감상을 하거나 재미있는 영화를 본다.

- * 머리 손질을 하거나 얼굴이나 몸에 마사지를 한다.
아니면 치료나 상담을 받는다.
 - * 바자에 가서 자신에게 필요한 물건을 구입한다.
 - * 헬스클럽에서 운동을 하거나 수영이나 사우나를 하거나 낚시를 하거나 테니스를 친다.

- * 지금의 감정을 글로 옮기거나 편지나 시를 쓴다.
영감을 주는 책을 읽는다.
 - * 상상력을 동원해 이 목록의 내용을 바꾸거나 새로운 내용을 덧붙여 보라.



타인에게 좋은 친구가 되는 방법

- * 타인에게 관심을 가지라.
- * 마음을 열라. 자신은 좀 더 내보여야 한다.
 - * 친구들과 새로운 도전을 하라.
- 공동의 목표를 가져보는 것이 좋다.
 - * 자신있게 행동하라.

- * 활동적으로 생활하라.
- * 남들이 신뢰할 수 있는 사람이 되라.
 - * 긍정적인 의사 소통을 하라.
- 목소리의 높낮이나 크기를 조절함으로...
 - * 눈을 맞추라.

- * 먼저 말을 걸라.
 - * 귀담아 듣는 법을 배우라.
- * 친구를 거울로 삼아 자신을 들여다 보라.
 - * 극단적으로 반응하지 말라.
 - * 혼자 있는 것에 익숙해지라.

- * 용서를 배우라.
- * 사회생활로 친분을 쌓은 사람들과만 사귀는 태도를 버려라.
- * 충고를 해주라. 하지만 친구에게 충고를 하기 전에 그가 듣고 싶어하는지 먼저 물어보라.



만인을 행복으로 이끄는 비법은 없지만 행복을 느낄 수 있는 능력을 배양하는 기술은 분명 존재한다는 것이 행복학의 기본 전제다.

행복이란 바이올린 연주나 자전거 타기처럼
"일부러 익혀야 하는 기술"이요,
"연습할수록 느는 삶의 습관"이다.



또 물질적 충족보다는 정신적 투자에 가치를 둔다.
예컨대 복권 당첨자가 행복한 시간은 **5년**뿐!

그 이후에는 다시 당첨 전의 심리 상태로 돌아간다고 한다.
"기본적 욕구가 충족되면 여분의 돈이 더 있다고 해서
인생이 더 행복해지지는 않는다."

심리테스트에서
행복 수준이 높은 것으로 나온 사람이 독감 백신을
맞았을 때 항체 생성률이 그렇지 않은 사람보다 **50%**가
더 높다든가,

어렸을 때 많이 활짝 웃었던 여성이
나이 먹어서 더 행복한 삶을 산다는 학계 보고도 있다.



"어렸이 있을 때 웃는 경우는 혼자 있을 때의 **30 배**"라든가
우리는 사랑하는 사람에게 감정적으로 매우 잔인할 때가
있는데 그것은 가족이 우리를 버릴리가 없다는 생각으로
가장 공격적인 충동을 배출하기 위해 가족을 이용하고
학대한다."라는 내용은
평소 간과하기 쉬운 부분으로 가슴에 새기면 좋겠다.

돈, 일, 사람, 섹스, 가족, 자녀, 음식, 건강, 운동, 애완동물,

휴가, 공동체, 미소, 웃음, 영성, 나이들기 등

17 가지 분야에 걸쳐 행복을 향한 지침서다.

저자들은 두 달만 이 행복헌장을 실천해 보라고 권한다.

그러면 변화된 모습을 발견할 수 있을 것이라고 장담한다.

행복한 인생길로 이끌어줄 귀중한 수칙들을
따라서 한번 해보는 건 어떨지?



☆ 삶을 행복하게 만드는 힘은 당신에게 있습니다.☆