

나의 잉여기 목차		진행
1	프롤로그: 소소한 일상속에서 보물찾기(내삶의 의미)	○
2	딱딱하고 차가운 하트에서 뜨겁고 붉은 하트로: 자신에게 숨김없이 털어놓기	○
3	공간정리와 How to do	○
4	소모적인 관계에서 벗어나기: 좋아요와 차단 그 어딘가에	○
5	PMS 내안의 헐크와 만나다	○
6	건강은 행복의 기초	○
7	작은 성취를 디딤돌 삼아 큰 성취로 ~ : 글을 쓴다는 것	○
8	돈스트레스에서 벗어나기	○
9	미련한 사랑: 환상에서 깨어야 할때	3/19
10	아파하지 않을 결기	3/16
11	우물쭈물하다 삼질할줄 알았지:연말소회	○
12	자족하되 자조하지 않기	
13	의견충돌	
14	너무 비정하지도,너무 혈령하지도 않게:더 이상 소모당하지 않는 삶	3/16
15	전국구 직장인: 꾸준히 회사를 못 다니는 사람들에게	
16	백수의 재무상담	
17	혼자놀이 만렙찍기	
18	평일 오후 3시 전시회장안에서	3/16
19	인생휴직계	
20	0과 1 사이 (PESM 증후군)	
21	나마스떼와 헬스장 풍경	3/12
22	백수루틴	
23	나의 종교:별자리 운세	3/21
24	우선순위	
25	스몰스텝다이어리:계획과 실천	
26	절교선언 : 마흔이 넘어서 알게 된 사실 친구가 별로 중요하지 않다는 것	3/14
27	게으름 권리	
28	비혼과 기혼 사이의 갈팡질팡	
29	우디알렌과 홍상수	
30	39증후군	3/19
31	에필로그 : Again 비기너스★	○