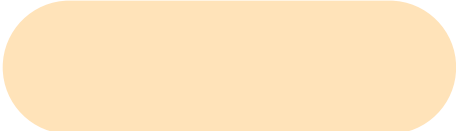


Aiedu 2024 🖐️

 **의 마음 정리 KIT**

당신의 2024년은 어땠나요? 😊

2024년 마지막 달. 우리는 또 한 해를 보낼 준비를 하고 있습니다. 사실 시간은 연속적으로 그리고 영속적으로 흐르고 있고, 우리는 그저 그 시간을 연 단위로 셀 뿐이죠. 연도가 바뀐다고 무엇인가가 한 번에 바뀌지는 않겠지만, 우리가 겪은 경험들은 내면의 어떤 것들을 조금씩 흔들어 놓았을 거예요. 지구가 한 바퀴 도는 동안 우리의 마음은 어떤 변화를 겪었을까요? 지나간 일 년의 기억과 감정을 함께 정리해 보는 시간을 가져보면 좋을 것 같아 마음 정리 KIT를 만들었습니다. 과거의 기억을 통해 우리는 나아갈 힘을 얻을 수 있을지도 몰라요.

앞으로 나올 질문들은 '무엇을 성취했는가?'보다는 '어떻게 살았는가?', '무엇을 경험했는가?'에 대해 성찰하는 질문입니다. 친밀한 사람들과 함께 이야기를 나누며 작성을 해봐도 좋고, 혼자서 시간을 가져봐도 좋을 것 같아요. 아끼는 이들의 삶과 행복을 위해 응원을 담아 전합니다. by. Hongchic

목차

- | | |
|-----------|------------|
| 1. | 6. |
| 2024년 정리 | 자기 이해와 성장 |
| 2. | 7. |
| 시간의 흐름과 나 | 고통과 치유 |
| 3. | 8. |
| 삶의 의미와 방향 | 자유와 억압 |
| 4. | 9. |
| 감정 | 일상과 소소한 순간 |
| 5. | 10. |
| 관계와 연결 | 미래와 희망 |

2024년 정리😊

✎ 월 별 인상적이었거나 중요한 일들을 적거나 그려보세요.

1월

2월

3월

4월

5월

6월

2024년 정리😊

✎ 월 별 인상적이었거나 중요한 일들을 적거나 그려보세요.

7월

8월

9월

10월

11월

12월

2024년 정리😊

✎ 올 한 해를 하나의 키워드로 표현한다면? 이유도 함께 작성해주세요.

☀ 나에게 칭찬해 주고 싶은 점이 있나요?

☾ 아쉽지만 격려해주고 싶은 점이 있나요?

시간의 흐름과 나 🕒

✎ 나에게 시간이 어떻게 흘렀나요? 빠르게 지나간 것 같나요? 아니면 길게 느껴졌나요?



아주
느림

느림

보통

빠름

아주
빠름



✎ 올해 나는 어디에 시간을 가장 많이 사용했나요?

✎ 거기서 내 마음은 어땠나요? 슬펐나요? 기뻐했나요? 어떤 감정을 남겼나요?

✎ 시간에 대한 나의 마음은 그대로인가요? 아니면 변화했나요?

삶의 의미와 방향

 올해 내가 느낀 삶의 의미는 무엇이었나요? 그 의미가 변했거나 확장된 부분이 있나요?

 나에게 새로운 삶의 방향을 제시하거나 깨달음을 준 경험이 있나요?

 올해 나의 삶에서 가장 중요한 질문은 무엇이었나요? 혹시 답을 구했다면 같이 작성해보세요.

감정💜

✎ 올 한 해 내가 느꼈던 가장 주요한 감정은 무엇인가요? 특별한 이유가 있었나요?

✎ 올해 느낀 가장 큰 사랑은?

✎ 올해 느낀 가장 큰 상실은?

✎ 내가 놓아준 감정이 있었나요? 놓아주기까지 어떤 과정이 있었나요?

관계와 연결 🌉

✎ 올해 가장 깊은 교감을 나눈 순간은 언제였나요? 그 교감은 어떤 의미를 주었나요?

✎ 나와 타인 사이의 관계에서 내가 가장 중요하게 여기는 가치는 무엇인가요?

✎ 올해 나를 가장 잘 이해해준 사람들이 있었나요? 그들과 함께 할때 당신의 마음은 어떤가요?

자기 이해와 성장

 올해 나에 대해 새롭게 알게된 점이 있나요?

 나에게 가장 중요한 것은 무엇인가요? 신념, 가치, 물질 등 어떤 것이든 좋아요.

 혹시 올 한 해 스스로가 성장했다고 여겨지는 부분이 있나요?

고통과 치유

 올해 겪었던 가장 큰 고통은 무엇이었나요? 고통을 통해 배운점이 있나요?

 아직 아물지 않은 상처가 있나요? 용기내어 작성해보세요.

 인정하거나 받아들인 고통이 있나요? 그것이 나에게 어떤 의미를 주었나요?

자유와 억압 🗽

✎ 올 한해 나는 얼마나 자유로웠다고 느꼈나요?

전혀
자유롭지 않음

자유롭지 않음

보통

자유로움

아주 자유로움



✎ 올해 경험한 가장 큰 자유는 무엇인가요? 그 자유가 어떤 변화를 가져왔나요?

✎ 나를 억제했던 것들이 있었나요? 그것을 어떻게 마주했나요?

 매일 일상적인 소소한 순간 중 나에게 가장 큰 의미를 주었던 것은 무엇인가요?

 나는 올해 지루함을 어떻게 대면했나요? 지루함 속에서 찾은 의미가 있었나요?

 일상 속에서 느낀 감사함이 있나요? 그 감사함이 내 삶에 어떤 영향을 미쳤나요?

미래와 희망 🌻🌻

✎ 2025년을 맞이하는 마음을 한 단어로 적어보세요.

✎ 2025년의 나에게 한 가지만 당부하자면!

✎ 2024년의 나를 보내며 작별 인사를 건네보세요.