



Thanks 2025



지난 한해

‘화가 나거나 속상했던 순간’은 언제였나?

그리고 그 이유는?

“친구여, 내가 너를 제대로 이해하고 있는 건가?

내가 지금 네 안에 있는 고통의 씨앗에 물을 주는가?

아니면 기쁨의 씨앗에 물을 주는가?

어떻게 하면 내가 너를 더 사랑할 수 있을지 제발 말해 주게.”

- 틱낫한 《깊은 대화》 중에서



올해, **화**가 나거나 **속상했던 순간**은
언제였나요? 그리고 그 이유는 무엇이었나요?

When

When

When

Your Needs & Values

Your Needs & Values

Your Needs & Values



When

When

When

Your Needs & Values

Your Needs & Values

Your Needs & Values



올해, 내가 속상하고 화가 났던 순간은

‘분노를 이기는 사람이 되기보다, 분노를 이해하는 사람이 되라’는 말이 있습니다.
화를 억누르지만 말고, 속상했던 이유, 당신 자신의 욕구를 조금 탐구하고 깨달은 바를 기록해보면 어떨까요?

Grid area for writing reflections.