



진짜 믿을 수 있는 긍정 확인 문구

어느 정도 믿어지는 문구 하나를 골라 천천히 몇 번 말해 보세요. 단어 한두 개를 바꿔 나다운 문장으로 만들어도 좋아요.

자존감

나에게 유난히 엄격해지는 날에.

1 나는 여기 있어도 괜찮은 사람이야.

2 오늘 얼마나 해냈는지가 내 가치를 정하지 않아.

3 나아지려 애쓰면서도 나에게 다정할 수 있어.

4 쉬는 데 자격은 필요 없어.

5 나는 내 실수보다 큰 사람이야.

6 나는 변해 가는 지금의 나를 좋아할 수 있어.

7 내가 주변 사람들에게 건네는 것들은 의미가 있어.

8 나는 내 판단을 믿는 법을 배우고 있어.

불안한 순간

생각이 꼬리에 꼬리를 물 때.

9 이 느낌은 불편하지만, 지나갈 거야.

10 앞으로 5분은 버틸 수 있어.

11 오늘 밤에 모든 걸 해결하지 않아도 돼.

12 내 생각이 곧 사실은 아니야.

13 나는 전에도 힘든 순간을 지나왔어.

14 한 번에 한 숨씩, 천천히 쉬면 돼.

15 나는 내가 할 수 있는 일에 집중할 수 있어.

16 아직 몰라도 괜찮아.

일과 자신감

회의나 면접, 어려운 일을 앞두고.

17 나는 준비했고, 그 준비를 믿어도 돼.

18 나는 질문해도 괜찮아.

19 이 자리에도 내 목소리가 필요해.

20 어려운 일도 한 걸음씩 해낼 수 있어.

21 실수는 나에 대한 판결이 아니라 배울 거리야.

22 나는 아직 배우는 중이고, 그래도 괜찮아.

23 나는 선을 그으면서도 프로답게 일할 수 있어.

24 나는 이 일에 보탬이 되는 걸 가지고 있어.

관계

가까워지고 싶을 때, 선을 그어야 할 때, 어려운 대화를 앞두고.

25 거절해도 나는 여전히 다정한 사람이야.

26 내가 원하는 것도 다른 사람이 원하는 것만큼 소중한.

27 나는 편안하고 안전한 관계를 누릴 자격이 있어.

28 나를 잃지 않고도 다른 사람의 말을 들을 수 있어.

29 필요한 걸 부탁해도 괜찮아.

30 사람들이 어떤 사람인지는 그들의 행동을 보고 알아 가면 돼.

31 나는 돌봄과 존중을 받을 만한 사람이야.

32 어려운 대화 뒤에도 관계를 회복할 수 있어.

안정과 휴식

긴 하루의 끝에.

33 오늘은 이만하면 충분히 했어.

34 이제 오늘을 내려놓아도 돼.

35 내일 일은 내일 해도 돼.

36 내 몸은 실 자격이 있어.

37 이 순간은 조용해도 괜찮아.

38 나는 속도를 늦춰도 괜찮아.

39 오늘 밤 바꿀 수 없는 일은 놓아줄게.

40 쉬는 것도 잘 해내기 위한 과정이지, 도망치는 게 아니야.

변화와 성장

무언가를 시작하거나 전환기를 지날 때.

41 준비됐다고 느끼기 전에 시작해도 돼.

42 작은 걸음도 다 의미가 있어.

43 나는 마음을 바꿔도 괜찮아.

44 나는 내 속도로 자랄 수 있어.

45 느려 보여도 나는 무언가를 쌓아 가고 있어.

46 새로운 걸 해 볼 때는 확신이 없는 게 당연해.

47 이번 일에서 배우고 다시 나아갈 수 있어.

48 나는 점점 더 나다워지고 있어.