

0-2. 예뻐지는 것. 그 안에 숨겨진 내가 원하는 삶

이 강의에선?

나의 '가장 근원적인 기쁨'를 발견하는 것의 중요성

이 강의를 듣고 나면?

외모에 대한 열등감으로 일희일비하는 빈도가 현저히 줄며,
매일 스스로 타고난 빛을 발하는 삶을 살게 된다.

- 여신 되고 싶어요
- 마르고 싶어요
- 인기 많고 싶어요
- 인정 받고 싶어요

진짜 여신이고, 마르고
인기 많고, 인정 받은 사람의 삶은 어떨까?

- 미녀 연예인들. 풍요롭나요?

‘타인의 기준과 평가’

아무리 지금 100점을 받았다고 해도
흔들릴 수 밖에 없다.

왜냐면 조금이라도 기준에 어긋나면 언젠가는 10점을 받으니까

연예인들의 삶 = 우리들의 삶

친구들 무리 사이에선 예쁘다, 몸매 좋다는 말을 종종 들었는데.
서울에 놀러 가거나 클럽에 가면 연예인보다 예쁜 여자들 사이에서
투명인간이 되는 느낌.

예전엔 날씬하다 몸매 좋다(바프유행전)
이제 너무 마른 사람들이 많고, 운동이 대중화 되어서
몸매 좋다는 얘기 들어 본지는 너무 오래 되었다.

나보다 사회적 기준에 더 가까운 사람이 한 명이라도 생기면
늘 나는 자발적 후순위로 밀려나는 지옥같은 삶.

점점 움츠려드는 삶

-밖에 나가면 비교하며 좌절을 겪으니까.

그렇게 든 생각

- 아 내 삶이 썩어가고 있구나

여자의 인생
= 예쁜 것이 최고의 가치인 삶

사회적 환경에 의한 믿음

절대 승리할 수 없는 삶이라는 것을 깨달았다.
그 다음 든 생각

정말 이것만이 전부인 삶일까?
내가 믿는게 이 세계의 전부라는 오만함을 버리는 것이
고통을 종결 짓는 핵심

-다 나처럼 사는게 아니구나. 지금 내가 이렇게 생각하는게 당연한게 아니구나

‘무결점 미모’가 아니더라도
멋진 삶을 살아가는 사람들.

-희준쌤, 스몰커피 사장님, 유연실님
자신만의 취향이 있고 예술적 창작활동을 펼치는 사람들.
‘확장’하는 사람들.

양자역학, 리얼리티 트랜서핑, 시크릿

- 우리는 원하는 모든 것이 될 수 있다

입자와 파동

-관찰자가 관찰 했을 때, 파동은 입자가 된다.

이미 이 세계에는 나라는 존재의 모든 가능성이 존재한다

의식의 빛을 어디에 비추느냐에 따라서
다른 삶을 **‘창조’**가 아닌 **‘경험’**을 하게 된다

그래서 의식의 빛을 어디로 비출지 ‘설정’하는 것이 중요하다.

그렇지 않으면 내 오랜 습관대로 삶을 살게 된다.

· 그러나 그 습관대로 사는 게 당신의 뜻도 아니다.

· 그러나 앞으로도 그렇게 살지,

아니면 다른 원하는 방향이 있는지는 설정 가능하다.

Action Guide1

당신의 삶을 돌아켜보거나, 상상했을 때
상상만 해도 편안해지고 기분 좋아지는 삶은 어떤 삶인가요?
건강(외모), 경제, 일, 정신, 영적인 파트 별로 적어서
총 20개 이상을 적어주세요

PS. 부정어가 아닌 긍정어로 적습니다.
부정어로 적었을 경우 긍정어로 바꿔줍니다.

-월세 걱정 안 하는 삶 > 월세가 내 월 수입의 10% 미만인 삶

-백화점에서 질 좋은 옷을 계절에 3벌씩 살 수 있고

매번 드라이를 맡길 수 있는 삶

-드라이브를 다닐 수 있는 차가 있는 삶

-주 1회 2달에 한 번 헤어샵에 갈 수 있는 삶

-아침에 일어났을 때 활력이 넘치고 가벼운 몸

-매끈한 피부 빛나는 눈빛, 풍성한 머릿결

-잘록한 허리 가벼운 복부

-저녁이 되어도 활력이 넘치는 체력

-건강한 치아와 장기

매일 아침 좋아하는 일이 하고 싶어 벌떡 일어나는 삶

-용기 있게 세상에 스스로를 드러내는 삶

-불안과 두려움을 다룰 수 있는 삶

-매일의 자연과 세상의 색채를 즐기는 삶

-나날의 향기를 음미하는 삶

Action Guide2

적은 20개 남짓의 목록 중 가장 편안하고 스스로를 설레게 하고, 기분 좋은 느낌을 주는 것 3가지를 추려봅니다.

줄이는 데 망설이지 않으셔도 돼요.

가장 소중한 한 가지를 찾으면 나머지 20개는 자연스럽게 실행됩니다.

- 매일 아침 좋아하는 일이 하고 싶어 벌떡 일어나는 삶
- 용기 있게 세상에 스스로를 드러내는 삶
- 매일의 자연과 세상의 색채를 즐기는 삶

Action Guide3

37가지를 찬찬히 살펴보고 하나로 합치거나,
한 개로 추려봅니다.

- 매일 아침 좋아하는 일이 하고 싶어 벌떡 일어나는 삶
- 용기 있게 세상에 스스로를 드러내는 삶
- 매일의 자연과 세상의 색채를 즐기는 삶

➤영감이 넘치는 하루하루를 사는 것.

(어릴적 집으로 신나게 뛰어가서 그림을 그리고
홈페이지를 만들던 그 때)

Action Guide4

액기스로 뽑아낸 삶을 살게 된다면 어떤 일이 펼쳐질까요?

Action Guide4

액기스로 뽑아낸 삶을 살게 된다면 어떤 일이 펼쳐질까요?
그리고 그 일들이 파생되었을 때 나의 기분은 어떤가요?

영감 넘치는 하루하루를 살게 된다면?

매일 일이 하고 싶어서 신나서 벌떡벌떡 일어나겠지. 아침이 너무 기대 될거야. 당연히 몸은 가볍고 활력이 넘치겠지. 특정 무언가에 집착하지도 않을거야. 음식, 관계, 핸드폰 등은 인생의 전부가 아닌 일부가 되겠지. 매일 어떤 창작을 해서 세상에 내보낼까? 수업도 신나게 하고 내가 신나니까 사람들도 나에게 반응하고. 아마 점점 돈도 많이 벌게 될거야. 내가 세상에 주는게 많으니까. 최소한으로 살지 않아. 가진 것의 최대한을 나누고 쓰고, 또 받으며 살아가겠지.

Action Guide5

하나 뽑은 액기스의 문장을
핸드폰 배경화면, 프로필 배경으로 설정하고
하루에 한 번 들여다 보며 상상하고
느낌을 재생시킵니다.

+ 아래 댓글에 마지막 한 문장을 적어주세요!