

정리하기

1 나의 선택

- 외부에서 강요를 받을 때, 자율성을 침해 당하기에 강한 거부감을 가지고 분노함
- 내부에서 오는 강요는 스스로 자율성을 포기하기에 우울해 짐
 - “나는 ~해야만 해”라는 말로 주로 표현됨
 - 자기 강요 뒤에는 대개 죄책감, 두려움, 수치심, 의무감 등이 있음

정리하기

2 선택의 동기가 되는 열망

- 비판적 판단이나 비난을 충족되지 않은 욕구/필요로 바꿔라.
- 선택의 여지가 없다는 생각을 그만두고, 내 욕구/필요에 의한 선택임을 인식하라.
- 나 자신의 내적인 동기를 찾을 수 없는 일은 선택하지 않겠다고 결심하라.
- 내적인 동기를 찾기 어렵게 하는 동기들
 - 돈을 위해
 - 타인의 승인, 인정받기 위해
 - 처벌을 회피하기 위해
 - 수치심을 피하기 위해
 - 죄책감을 면하기 위해
 - 의무를 다하기 위해

정리하기

3 '~해야만 한다.'를 '선택하기'로 바꾸기

- 여러 가지 만족스럽지 않은 내 행동이나 일 중에 하나를 적어 봅니다.
- 앞의 일 또는 내 행동들을 “나는 _____을 선택합니다.
왜냐하면 _____를 필요로 하기 때문입니다. (바라기 때문입니다.)”로 바꾸어 적어봅니다.