

# 정리하기

## 1 우울이란?

- 자기자신에 대하여 “해야만 한다.”와 “해서는 안 된다.”와 관련된 생각이 우울을 유발
- 우울의 메시지: 우울이라는 감정이 우리에게 전할 메시지가 있는 것
- 우울의 원인: 자신의 기대 좌절, 비합리적 신념, 자기 규칙과 기준(자칼 쇼)
- 우울을 다룰 때 전제해야 할 것
  - 전제1. 내 안에서 나오는 우울은 내 마음이고, 내 책임이다.
  - 전제2. 우울은 나 자신을 향한 사랑의 에너지입니다.

# 정리하기

## 2 기린식 우울 다루기

- 비판적인 생각 - 자칼 메시지 인식
- 기대와 욕구/필요 선택하기
- 나의 느낌과 충족되지 못한 욕구/필요를 NVC로 표현

## 3 우울 자기공감

- ‘나는 ~에 대한 나의 욕구/필요가 충족되지 않았기 때문에 고통스러워하고, 불안하구나!’라고 내 마음을 공감
- 우울한 나에 대한 자기공감

# 정리하기

## 2 기린식 우울 다루기

- 비판적인 생각 - 자칼 메시지 인식
- 기대와 욕구/필요 선택하기
- 나의 느낌과 충족되지 못한 욕구/필요를 NVC로 표현

## 3 우울 자기공감

- ‘나는 ~에 대한 나의 욕구/필요가 충족되지 않았기 때문에 고통스러워하고, 불안하구나!’라고 내 마음을 공감
- 우울한 나에 대한 자기공감

# 정리하기

## 2 기린식 우울 다루기

- 비판적인 생각 - 자칼 메시지 인식
- 기대와 욕구/필요 선택하기
- 나의 느낌과 충족되지 못한 욕구/필요를 NVC로 표현

## 3 우울 자기공감

- ‘나는 ~에 대한 나의 욕구/필요가 충족되지 않았기 때문에 고통스러워하고, 불안하구나!’라고 내 마음을 공감
- 우울한 나에 대한 자기공감