습관은 강물과 같다

어떤 것에 상처를 받고 그 상처에 어떻게 대처하는지도 역시 습관이다. 비판을 받으면 당황하며 얼굴이 빨개지고 누가 내 말을 자르면 금방 속이 상하는 것도 그런 습관이 들었기 때문이다. 금방 기가 죽어 고개를 푹 숙이는 것도, 고함을 지르며 상대를 역공하는 것도 다 습관이다. 습관은 수백 년에 걸쳐 물을 실어 나르던 강물과 같다. 조금 더 느긋하게 반응하고 싶다면 새로운 물줄기를 내서 새로운 강을 만들어야 한다. 하지만 물은 새 강이 옛 강과 같은 깊이가 될 때까지는 계속 예전의 강 쪽으로 향하기 마련이다. 인내심을 갖고 끈기 있게 강을 파야 한다. 마음의 상처도 마찬가지다. 자동적으로 다른 생각을 하고 다른 반응을 보일 때까지 열심히 새로운 습관을 길러야 한다.

도리스 볼프의 <심장이 소금 뿌린 것처럼 아플 때> 중에서

도리스 볼프
● 심리치료 전문가 ● 저서: 〈감정사용설명서〉 등

www.fullertonsmile.com
A' DENTISTRY
나에게 꼭 맞는 틀니가 있는 곳!
PATIENTS' CHOICE AWARD
• 틀니전문
• 틀니수리 1-2시간안에 가능
• 자체 랩보유
• 임플란트 틀니

John S. Lee, D.M.D.
University of California, San Diego B.S.
Tuff Dental School, D.M.D.
714.449.1686
536 W Commonwealth Ave. #A, Fullerton, CA 92832
Euclid St
Commonwealth Ave
Harbor Blvd

NEW SONG STUDIO & ACADEMY
실용음악전문학원
뉴송스튜디오&아카데미

1:1 개인 레슨 진행
기타, 색소폰 그룹 레슨
녹음, 녹화 및 컨텐츠 제작
714.737.7071
NewSongStudioOC@Gmail.com
GraceBaek417
7050 Village Dr. #i-2 Buena Park
메인건반
세컨건반
일렉기타
어쿠스틱기타
드럼
베이스
클래식피아노
보컬
색소폰
예배반주
미디편곡
레코딩