

자기 돌봄

마음을 살피는 연습을 계속하면서 알게 되었습니다. 그동안 저의 마음은 음 소거 상태였다는 것어요. 마음은 그동안 수없이 제게 말을 걸었지만 저는 그 소리를 전혀 듣지 못하고 있었습니다. 마음의 불림을 키우는 데는 용기가 필요했습니다. 내 삶에 일어나는 반복되는 패턴에 숨어있는 불편한 기억을 피하지 않고 마주해야 했죠. 그 과정을 거친 후에야 진짜 마음의 소리를 들을 수 있었습니다. 마음이 제게 듣고 싶었던 말은 “힘들어도 이겨내야 해.”, “좀 더 노력해야 해.”와 같은 극복의 소리가 아니었습니다. “많이 힘들었구나.”, “괜찮아, 수고했어.”와 같은 공감의 말이었죠. 마음의 소리에 공감하자 비로소 나를 사랑하는 마음이 조금씩 차올랐습니다.

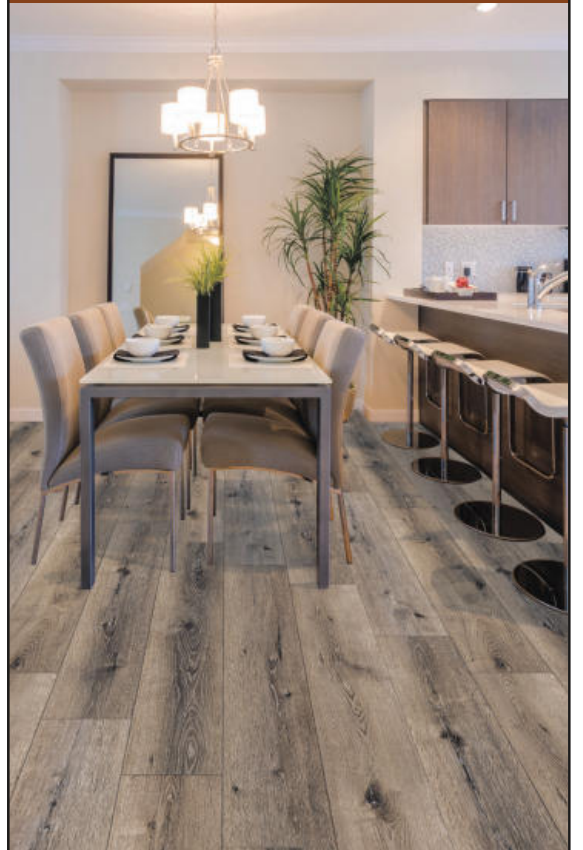
최현욱의 <85년생 요즘 아빠> 중에서

- 최현욱
- 공군 전투기 조종사
 - 군생활을 하면서 자칫 놓치기 쉬운 일과 가정의 균형점을 찾고자 노력하고 있음.



대림 마루

모든 비즈니스 상업용, 일반 주택, 신축건물 등등
최고급 정품 독점 디자인 제품
최저 가격 보장과 완벽 시공



특별세일

최고급 100% 방수 SPC

(제품을 꼭 확인하세요)

모든제품은 품질보증서와 함께 Lifetime warranty를 드립니다.

무료견적 전화: **714.833.9944**

12770 Florence Ave. Santa Fe Springs, CA 90670

www.unicaresurgery.com

애나하임

쾌적한 병원시설에서 만족한 의료시술을 경험하십시오.

UNICARE SURGERY CENTER

유니케어 수술센터
Tennis Elbow 시술센터

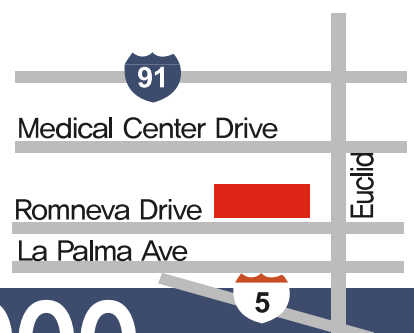


- 테니스엘보우 시술 • 관절수술/골절수술/척추수술
- 각종 통증수술

- ▶ UNICARE SURGERY CENTER
- ▶ Orthopedic/Podiatry/Plastic/Hand & General Surgery
- ▶ 줄기세포(Stem Cell), 자가혈청치료(PRP)
- ▶ 각종 수술 상담

미국보드 전문의와 최신 의료장비와 진료시스템으로 정확한 진단, 시술을 해드립니다.

각종 PPO보험/교통사고, 직장상해보험/메디케어 취급, 여행자보험, 기독의료상조



UNICARE SURGERY CENTER

714-332-5000

1741 W. Romneva Dr. #B, Anaheim, CA 92801