

바디풀니스

몸과 마음을 만나게 하기 위해서는 몸에 주의를 기울이는 것부터 시작해야 합니다. 그것이 바로 '몸챙김' 즉, '바디풀니스(bodyfulness)' 입니다.

몸챙김은 '몸이 있는 곳에 마음이 머무르는 것' 을 말합니다. 몸이 식탁에 있으면 음식을 먹는 것에 마음이 가 있고, 몸이 걷고 있을 때에는 걷는 것에 마음이 가 있고, 몸이 책상 앞에서 일을 할 때에는 그 일 속에 머무를 때 그 마음이 건강한 마음입니다. 몸이 있는 곳에 마음이 있어야 우리는 '깨끗한 시간' 을 보낼 수 있습니다.

만약 몸이 있는 곳에 마음이 있지 않으면 우리는 '오염된 시간' 을 보낼 수밖에 없습니다. 친구와 이야기를 하다가 계속 다른 생각에 빠지고, 운동을 하면서도 회사 일을 걱정하고, 일을 하려고 책상 앞에 앉아 있지만 공상 속에 빠지게 됩니다.

몸챙김은 생각이나 감정 혹은 외부의 자극 이전에 몸의 감각을 알아차리는 게 그 초점입니다. 이러한 몸챙김은 당연히 비판적일 수밖에 없으며 그 명확한 초점으로 인해 '알아차림' 의 힘을 길러내는 데 효과적입니다.

문요한의 <이제 몸을 챙깁니다> 중에서



문요한

●정신과의사 ●저서: <굿바이 게으름>, <여행하는 인간>, <관계를 읽는 시간> 등

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

신선하고 맛있는 한국직송 활어회 드시러 KUNI횃집으로 오세요!!



(714)752-6658

www.kunisashimi.com

7550 Orangethorpe Ave. E100,
Buena Park, CA 90621



KUNI
SASHIMI HOUSE

OPENING HOURS

Mon: Closed

Tue-Sat: 3PM-12AM

Sun: 3PM - 10:30PM