

내 삶을 가로막는 건 '나'

치유의 첫 단계는 온전한 책임 지기다. 자기 자신과 삶의 솔직한 진실에 대해 더 이상 부정하지 않는 것이다. 자신의 삶이 남들의 눈에 어떻게 보이는지는 중요하지 않다. 내면에서 어떻게 느끼는지가 중요하다. 스트레스에 시달리고 공황 상태에서 불행을 느끼도록 내버려두어서는 안 된다. 무언가 잘못 된 것이다. 사태를 직시하지 않고 '자기애'에 빠져 있는 시간이 길수록 고통받는 시간도 늘어날 것이다. 최고의 자기애는 불행한 삶을 더 이상 참지 않는 것이다. 그리고 문제를 직시하는 것이다. 삶을 진정으로 변화시키려면 바로 이런 태도가 필요하다. 진짜 변화를 향한 첫 단계다.

브리애나 위스트의 <나를 지켜내는 연습> 중에서



브리애나 위스트
 ● 시인, 밀리언셀러 작가
 ● 저서: <내 최고의 하루는 오늘부터 시작된다> 등

한인이 운영하는 청소재료상 중 가장 큰

Brother's 청소재료상

Janitorial Supplies

도매 최저가격

무료배달

가정용 청소기구 재료에서부터
 큰 빌딩 청소 각종 기구,
 재료까지 완벽하게 구비!

각종 청소기계 수리 전문!
 최신 청소기계 재료 다량 확보

각종 새로 개발된 청소 약품
 화장지 / 각종 종이 / 타일 / 대리석
 카펫 샴프 기계 / 왁스 기계
 최신형 장비 일절 구비

Open : Mon-Fri 9am-6pm / Sat 10am-4pm

(562) 920-9090
(562) 920-9595

Fax. 562-920-9596

16211 Bellflower Blvd. Bellflower, CA 90706

★ 여름 보양식
한방보양식 닭백숙

조리시간 40분 소요 미리 예약 주시면
 더 맛있게 드실 수 있습니다.

PRO **닭한마리**

GRAND OPENING

닭요리 전문점

★★★ SPECIAL OFFER

오픈스페셜
 식사 주문시
 녹두전 Free

* 한방 생약제와 신선한 재료로 정성껏 우려낸 깊은 육수의 깊은 맛을 전합니다. *

닭곰탕

닭계장

초계국수

황기새싹인삼백숙

안동찜닭

닭칼국수

영양전복닭죽

전복백숙

닭도리탕

일본식 카라이아게

치킨 카레 컷렛

녹두전

육회

로스편채

등갈비목은지김치찌침 + 곱창김밥

PRO 닭한마리

7850 Commonwealth Ave Buena Park CA 90621

714.735.9283