

인생대화공식	
02차시	쓸수록 자존감이 높아지는 말투

<1> 자존감이 높은척 말하기

[사연]

저는 완벽주의에 가까운 편입니다. 남에게 관대하고 나에게 엄격해요.
 그래서 그런지 몰라도, 자책을 많이 하는 편입니다.
 '이것도 몰라 바보야?' '내가 그렇지 뭐.' 와 같은 말들을 했었는데요.
 사실 그동안은 이런 혼잣말에 대한 의식을 하지 않고 살았었습니다.
 그런데 최근, 함께 일하던 동료가 웃으면서 했던 한마디에 신경이 쓰이기 시작했어요.
 왜 이렇게 자책을 많이 하나고 말이죠.
 생각해보니, 그동안 해왔던 스스로에 대한 채찍질이 요즘 더 심각해지고 있는 듯 합니다.
 일을 더 잘하고 싶고, 잘되고 싶어요. 그래서인지 엄격한 잣대로 일이 조금만 틀어지거나 실수를 하면
 저를 질책합니다. 그런 질책들이 혼잣말이 되어 밖으로 튀어나오곤 하는데, 그걸 동료가 듣고 한 마디를
 한거죠.
 아차 싶었습니다. 열심히 산다고 노력해온 나의 잣대가 오히려 요즘엔 저를 갇아먹고 있는 것 같아요.
 오랜 생각 습관이 말투가 되어 저도 모르게 튀어나옵니다.
 그런데 이렇게 스스로에게 엄격한 성향을 굳이 바꾸고 싶지는 않아요.
 사람마다 성장하는 방식이 다르듯, 저는 이렇게 저를 제어하고 어느정도 단속했을 때
 더 높은 성과를 내고 긍정적으로 변화하거든요.
 어떻게 하면 내가 작아지지 않으면서도 지나치게 자책하는 습관을 바꿀 수 있을까요?

[1] 매일 하는 말이 자존감에 미치는 영향

- 나를 풀어주고 모든걸 봐주고, 편하게만 놔두는 것! 정말 나를 진정으로 사랑하는 사람의 태도일까?
오히려 사연처럼 어느 정도의 성장을 위해 나를 통제하고 관리하는 것이, 더 나은 삶을 살게 하는
시작이 되기도 한다.
- 그런데 사연처럼 이 습관이 지나쳐 오히려 나를 해친다면 그게 문제가 될 수 있다.
아이를 기를 때도, 어느 정도의 훈육이 필요하지만 계속 혼내기만 하면 아이가 뻘뻘해지거나
의기소침하게 자라나는 것처럼.
- 식물을 기를 때도 마찬가지. 적절한 물주기, 햇빛 그리고 한편으론 적당히 무관심해야 과습으로
뿌리가 썩지 않게 식물을 기를 수 있다.
- 그래서 중요한 것이 바로 밸런스.
나를 사랑하기 때문에 더 성장하고 잘되길 바라는 마음이 있는 것.
그래서 스스로에게 엄격했었다면, 다른 한편으로는 나를 사랑하기 때문에 너무 지치지 않게 보상을
해주어야 한다.
- 나에게 토닥임과 사랑을 주지 않으면 그 역시 자존감에 악영향을 미칠 수 있다.
- 특히 매일 사용하는 말이 이에 해당된다.
- 습관은 정신을 지배한다. 강력히 배어 있는 습관 중, 말습관은 나의 무의식을 움직인다.
- 좋은 생각이 행동으로 이어지듯, 부정적인 말습관 역시 나의 무의식을 파고 드는 것.
- 따라서 매일의 말, 특히 스스로에게 건네는 말에 신경을 써야 한다.

[2] 나에게 건네는 말을 바꿔야 하는 이유

-'내 언어의 한계가 내 세계의 한계다'

(언어 철학자 비트겐슈타인)

- 부정적인 사건이 일어났을 때, 나를 한정짓고 부정하는 언어를 사용하면, 결국 나의 세계는 더욱 좁아질 것.
- 안된다고 말하면 될 것도 안되는 것처럼 이렇게 매일 사용하는 말을 바꾸는 것이 중요하다.
- 스스로 한계를 만드는 말이 아니라, 내 세계를 확장하는 말을 사용해 볼 것.
- 생각이 말이 되기도 하지만요. 거꾸로도 가능하다.
- 언어를 바꾸고 노력하는 과정에서 생각이 바뀌는 것.
- 내가 하는 말을 가장 먼저 듣는 것은 바로 나 자신.
- 마치 잘 보이고 싶은 타인에게 말하듯, 나에게도 다정하고 친절하게 말을 걸어보는 것이 중요하다.
- 부정적인 생각이 스칠 때조차 타인이 상처를 받을까, 순화해서 말하는 것처럼, 나에게도 필터를 거쳐서 말해볼 것.
- 나에게 건네는 말이지만 필터를 거쳐야 하는 이유는 우리 뇌의 특성에서도 찾아볼 수 있다.
- 세계적인 신경 과학자이자 우울증 전문가 앨릭스 코브의 저서 <우울할 땐 뇌 과학>에 의하면 애석하게도 우리 뇌는 감정을 처리하는 방식 때문에 부정적인 사건에 더욱 강렬하게 반응한다고 한다.
- 부정적인 사건을 겪으면 불안감을 담당하는 편도체와 해마가 감정적인 반응을 보인다.
- 이 때, 뇌의 전전두피질은 부정적인 사건이 자신과 강하게 연결되어 있다고 여겨지는 자극을 처리하는 활동인! '자기 참조 활동'을 유발한다.
- 뇌의 이런 활동으로 인해, 우리는 부정적인 사건에 더욱 깊은 자극을 받게 되는 것.
- 앨릭스 코브는 이를 극복하려면, 부정성에 대한 긍정성의 비율이 훨씬 더 높아야 한다고 말한다.
- 3:1 정도로 부정적인 사건 하나를 접했다면, 긍정적인 사건이 3가지 정도는 있어야 부정적인 자극이 덮일 수 있다는 것.
- 누군가가 나에게 악플과도 같은 부정적인 말을 했다면 한 마디 악플에 적어도 세 마디 이상의 격려의 말, 긍정적인 선물을 달아줘야 한다.

ex) "넌 이래서 안 돼!"

-> "난 충분히 잘해왔어."

"앞으로 더 성장할거야."

"더 큰 사람이 될거야"

[3] 나에게 선물 다는 법, '그런 척' 해보기

- 이렇게 나에게 선물을 달 때, 어떤 식으로 말해야할지 막막하다면 자존감이 '높은 척' 말해보는 것도 좋은 방법이다.
 - '그런척 하면 그렇게 된다' 라는 영어 격언 'Fake it Till You Make It'처럼.
 - 그런척 하면 그렇게 되는, 과학적인 이유도 있다.
 - 바로 '자기 충족 예언' 때문입니다. 내가 믿는 대로 이루어 지는 현상을 뜻하는 말.
- 나의 믿음이 결국 내가 되는 것이다.
- 스스로 자존감이 높지 않다고 느껴질지라도, 마치 내가 아는 사람 중 가장 자존감이 높아보이는 사람처럼 나에게 말을 걸어볼 것.

ex) "그럴 수 있어. 다음번엔 더 나아질 수 있도록 노력하자"

- 있는 그대로의 나를 받아들이며 발전하는 표현을 사용해볼 것,
- 이를 위해서는, 지금 당장 부정적인 생각이 떠오르더라도 먼저 생각을 멈추는 것이 중요하다.
- 이후 긍정적인 생각으로 대체하는 연습을 해보자.

<2> '배움'과 '성장'의 단어 사용하기

[1] 자책의 순간, '배움'을 떠올리기

- 실수를 했을 때, 지나치게 자책하게 되는 경우가 많다.
- 나를 믿어주는 사람들을 실망시키는 것도 싫고, 또 실수를 한 나 자신이 실망스럽기도 하지만 이럴 때 반드시 기억해야 할 것. 누구나 실수를 통해 '배운다'
- 업무적인 실수처럼 내가 잘못하면 누군가가 피해를 받는 경우 평소보다 더 심하게 자책하게 된다.
- 삼 세 번 제도를 스스로에게 도입해 볼 것. 나에게도 야구처럼 세 번의 제도를 주기.

ex) 한 번은 실수고 그럴 수 있다.

두 번은 나의 부족이다.

세 번은 진짜 문제다.

- 마음 아프지만, 첫 실수는 한 번쯤 봐주는 마음가짐이 필요하다.
- 다음으로 실수를 통해 반드시 '배우자'라는 마음가짐이 중요하다.
- 일반적으로 부정적인 사건, 어려운 순간은 마주하는 사람의 태도에 따라 크게 두 가지 결과를 낳는다.

1.부정적인 경험을 통해 배우고 성장한다

2.좌절하고 포기한다

- 1번을 택하는 마음으로 나에게 말을 걸어볼 것.
 - 어렵고 힘든 순간일수록 오히려 반대로, 긍정적이고 낙관적인 표현을 하는 것.
- '배움'이라는 키워드를 의식적으로 되뇌어보자.

ex) "또 덜렁대는거야? 하긴, 내가 그렇지 뭐."

-> "다음엔 더 꼼꼼히 해보자. 이렇게 또 배우네."

- 막연했던 나 자신을 향한 긍정 표현이 '배움'의 표현을 사용하니 수월해짐을 알 수 있다.
- 타인과의 대화에서도 마찬가지로 원리로 말을 해볼 것.
- 업무 실수처럼 사과를 해야 하는 상황에서도 지나친 자책, 부정적인 말로 자신을 또 한번 해치는 말을 특히 조심하자.
- 실수 때문에 이미 상처받고 아파 하는 자신에 대한 2차 가해와 같은 말이 될 수 있기 때문.
- 지나친 자책이 습관화 되었다면, 혹시 다음의 생각습관이 있지는 않은지 점검해 볼 것.
- '과잉 일반화' : 한 두 번의 경험과 사건에 근거해 결론을 짓고, 무관한 상황에도 이를 적용하는 생각의 오류
- 한 두 번에 실수에도 지나치게 자책해 '바보 아니야?' 와 같은 비하 발언을 하는 것 역시 자신에 대한 과잉 일반화로도 볼 수 있다.
- 특히 극단적인 과잉 일반화의 오류가 습관이 되면, 자존감이 낮아질 뿐만 아니라 또 다른 문제가 생길 수 있다.
- 근본적인 문제의 해결 대신 자책을 하고 이를 회피해버리는 문제.

- 누군가에게 실수에 대한 사과를 하거나, 상사에게 보고를 할 때도 지나친 자책의 말은 문제를 해결하고 발전하려는 프로다운 모습으로 비춰지기 보다는 실수를 회피하고 일단 넘어가려는 감정적인 모습으로 보일 수 있다.
- 스스로의 실수를 깔끔하게 인정한 뒤, 대책을 내놓고 이를 반복하지 않으려 노력하는 것이 성장에 더 이롭다.

ex) "다 제가 부족한 탓입니다. 저도 이런 제 모습이 답답하네요."

-> "제대로 확인하지 못해 실수를 했습니다. 죄송합니다.

다음부터는 한번 더 확인해서 같은 실수를 반복하지 않겠습니다."

- 배움이라는 키워드로 대책을 내놓으니 훨씬 더 책임감 있고 프로다운 사과로 들린다.
- 나 자신에게 스스로 당장 용서가 안 되더라도, 입 밖으로 꺼내는 말은 배움의 표현으로 대책을 내놓는 것은 나를 지키고, 관계를 지키는 표현의 시작이다.

[2] 배움을 통해 '성장'하는 나를 격려하기

- 자존감이 높은 척, 말하는 또 하나의 방법은 성장의 표현을 사용하는 것
- 실수를 통해 배우겠다는 선택을 했다면, 그 다음으로 이를 통해 성장하겠다는 다짐을 해보자. 비록 당장은 실수로 인해 마음이 아프고 자책을 하고 싶더라도 말이다.

ex) "난 왜 이렇게 실수투성이에 느려 터진걸까...."

-> "아프긴 하지만, 배우면 되지. 성장의 기회로 삼자."

- 자책의 말이 튀어나오려 한다면, 이렇게 배운 뒤 성장하는 나를 격려하는 멘트를 해볼 것.
기분이 나쁘지만, 훨씬 더 빨리 나아질 수 있다.

ex) "왜 이렇게 연차가 쌓여도 나아지는게 없지. 난 이 일이 안 맞나봐"

특히 일을 할 때, 이렇게 확대 해석을 하는 경우가 있다. 아직 더 숙련이 필요하고 경험이 쌓여야 하는데 내가 그 일과 맞지 않는다고 생각해버리는 것처럼 말이다.

- 자책을 하는 대신, 업무 프로세스를 점검해보는 것이 더 중요하다.
- 정말 일이랑 맞지 않아서가 아니라, 그동안 내 업무 방식이나 프로세스가 비효율적인 것은 아니었는지 점검해보는 데 신경을 돌려보는 것.
- 내가 많은 일을 도맡아서 하느라 과부하가 걸려 실수가 생긴 것일수도 있다.
- 일적인 실수라고 해도 모든 문제를 '내 탓'으로 돌릴 것이 아니라, 이런 실수를 발생하게 만든 프로세스를 점검하고 외부 요인을 파악한 뒤 같은 실수를 하지 않기 위한 대책을 세우는 것이 더 프로다운 자세일 것.
- 정신과 의사들, 심리학자들은 삶의 행복도를 높이기 위해서, 건강하게 살아가기 위해서는 자존감이 높아야 한다고 입을 모아 말한다. 그런데 이를 접한 우리들은 또 한번 자신을 향해 평가의 잣대를 들이민다.
- 나는 타인에 비해 자존감이 낮다고 문제라고 생각하는 순간 다시 자책의 악순환에 빠지기 쉽다.
- 부정적인 사건으로 자존감이 낮아졌더라도 나를 다독이고 다시 일으켜 세우면 된다.
- 이럴 때 도움이 되는 자존감을 높여주는, 높은 척하는 멘트들을 소개한다. 이 중 마음에 드는 멘트를 몇 개 골라 입에 붙여볼 것.

ex) "사람이 완벽할 순 없지."
"다음에 잘하면 되지."
"또다시 실수 안하면 되지."
"그 덕에 배우게 됐네."
"성장의 기회로 삼자."

- 부정적인 생각이 나를 괴롭힐 때, 여기서 마음에 드는 표현을 되뇌어볼 것.
- 부정적인 표현이나 자책을 멈추고 세 번의 긍정적인 표현, 격려의 표현을 해보자.
- 부정과 긍정의 균형을 맞춰보는 과정은 높은 자존감 형성에 무엇보다 중요하다.

<3> '판단' 대신 '파악'의 말하기

[사연]

저는 현실적인 편입니다. 감정보다는 사실에 기반한 말을 더 많이 하는 편이구요. 저 자신에게도 나는 이렇다. 이건 아니다. 라는 판단을 잘 합니다.

일을 할 때도 효율성을 중시합니다. 일도 잘 하는 편이라고 생각해왔어요.

지금까지는요.

제가 하고 싶은 일이 맞았는지, 요즘 회의감이 듭니다.

나는 이 일을 잘 하고, 하고 싶었던 일이라고 줄곧 자신해왔는데 요즘 들어 그게 아닌 것 같거든요.

연차도 제법 쌓여 이제는 후임도 많고 회사에서 꽤나 중요한 역할을 하고 있습니다. 그런데 왜 점점 공허감이 커져가는 걸까요.

특히 어린 시절부터 가져왔던 꿈에 대한 생각이 요즘들어 커지고 있습니다.

우연히 회사에서 열린 행사의 마이크를 잡으면서, 생각보다 다른 저의 모습을 발견했거든요. 저는 말을 하는 직업이나 사람들의 앞에 나서는 일은 안 맞다고 확신해왔는데 막상 그런 일을 맡아 보니 좋았습니다. 무엇보다 재미있었고, 사람들의 반응이 예상보다 너무 좋았습니다. 앞으로 회사의 행사때마다 MC로 저를 세우겠다는 사장의 공표도 있었구요.

그러다 보니 어린 시절에 가져왔던 MC라는 꿈이 떠올랐습니다. 그리고 지금 하고 있는 일에 대한 고민이 시작되었습니다.

저는 늘 스스로에게 '이건 안돼.' '이건 현실적으로 아니야.' '나는 이래' 라는 장담을 하며 살았는데요. '이건 아니야.'라고 생각했던 일에 대한 꿈을 꾸고 있는 요즘의 제가 낯섭니다.

[1] 나의 가능성을 열어두는 말습관이 중요한 이유

- 사연처럼 자신을 판단하는데 엄격한 사람들이 많다.
- 인지 왜곡 : 그릇된 가정이나 잘못된 개념화를 끌어내는 것.
- 이런 인지 왜곡은 20대의 나의 모습처럼, 그리고 사연자의 고민처럼 자기 자신을 판단할 때 더 쉽게 나타난다.
- 특히 앞서 다룬 과잉 일반화는 자신의 가능성을 사전에 차단해버리는 판단으로 이어지는 문제를 지닌다.
- 노력을 기울이거나 제대로 된 학습을 하지 않고 한 두 번의 시도로 '나는 역시 재능이 없어' 라고 판단하는 것.
- 특히 나를 판단하고 탓하는 부정적인 언어습관은 성장에 도움이 되기는커녕, 상처를 주는 경우가 더

많다.

- 이를 개선하기 위해서는 평소 사용하는 말부터 바뀌야 합니다.

[2] 판단의 표현을 파악의 말로 바꾸기

- 나를 탓하지 않고 인지 왜곡을 최소화 하기 위해, '판단'의 말 대신 '파악'의 말을 습관화 할 것.

- 나도 모르게 나를 판단하는 말이 튀어 나오거나, 생각이 든다면, 이를 다음과 같은 표현으로 단순 현상 파악의 말로 바꿔보자.

ex) "아 배속에 거지가 들었나. 이러니까 살이 찌지. 또 배고파?"

-> "배가 고프군. 뭐 좀 먹으면 되지."

- 거지가 들었나. 이러니까 살이 찌지. 라는 표현처럼 나 자신에 대한 부정적인 판단의 말을 하는 대신, 배가 고프는 현상 그 자체에 주목해 그 현상을 파악하는 말을 해볼 것.

- '먹으면 되지'처럼, 파악을 했다면 이를 덤덤하게 인정하는 연습을 할 것.

- 특히 무의식적인 자책이 잦은 편이라면, 다음의 표현 중 마음에 드는 표현을 골라 습관화 해, 나 자신을 향한 판단의 말을 막아보자.

ex)"그럴 수 있지."

"그렇군."

"그랬구나."

"맞네."

"하면 되지."

- '나는 끈기가 부족해' '자기 관리를 왜 이렇게 못해?' '난 의지박약이야' 와 같은 순간적인 판단들이 밖으로 나오려 할 때 사용 해볼 것.

- 그렇군. 그릴 수도 있지 와 같은 말을 통해 판단을 보류하자.

- 이후 같은 실수를 반복하지 않기 위해, 문제를 해결하기 위한 말을 하는 것이 중요하다.

ex) '하면 되지.'

'다음엔 잘하자.'

'시스템을 만들면 되지'

ex) "손가락에 살찼나. 오타가 왜 이리 많아."

->"오타가 많군. 수정하면 되지."

ex) "난 말하는데 소질이 없어. 포기야."

-> "말도 연습하면 되지. 전문가의 조언들을 찾아보자."

ex) "아무래도 사회성이 떨어지는 것 같아. 회사를 그만둬야 하나."

-> "실수할 때도 있지. 다음엔 좀 더 생각한 뒤에 말을 시작해보자."

- 이렇게 바꿔 말하면 나를 다독이면서 발전적으로 나아갈 수 있어, 단순 자기 합리화로 끝나지 않을 수 있다.

- 성장에 무엇보다 중요한 것은 자책을 하는데 시간을 허비하고, 설부른 판단으로 나의 가능성을

차단하는 대신 같은 실수를 반복하지 않는 것.

- 계획과 대책을 세워 앞으로 더 나아지는 표현을 사용해보자.

<4> '비난'대신 '칭찬'하기

[1] 칭찬으로 비난 뚫기

- 부정적인 생각을 끊어 내고 앞으로 나아가는 방법으로 실수에 집중하고, 자책의 생각을 하는 대신 나의 관심을 돌려보는 화법을 사용해보자.
- 나 자신에게 오히려 칭찬의 말을 건네는 방법.
- 실패의 순간, 역으로 칭찬을 해서 비난의 고리를 칭찬으로 끊어내보자.
- 말이 어려울 경우 글로 써보는 것도 좋다.
- 그 동안 잘해온 일에 대한 칭찬, 혹은 오늘 했던 일 중 가장 잘한 것 하나를 칭찬해보는 것.
- 거창한 일이 아니어도 좋다. 성실함, 정직함과 같은 덕목들처럼 내가 꾸준히 실천해왔고 신념이기 때문에 당연히 보이는 것들을 칭찬해줄 것.
- 운동, 요리, 공부, 하다 못해 매일 꾸준히 해내고 있는 출근처럼 성실하게 해낸 좋은 습관들을 누구나 하나쯤은 갖고 있다.
- 반복되는 일과라 당연하게 여기기 쉬운 습관들에 대한 칭찬으로, 자신을 비난하고 상처주는 말을 대체해볼 것.

ex) "오늘도 무사히 출근과 퇴근을 해냈네!"

"이번 달에는 운동을 꾸준히 했네? 나 자신 기특하네."

"아침에 급하게 나왔는데도 코디 멋진거 보소? 내가 이렇게 센스가 있다니까?"

"뭐야. 이 문제집을 벌써 한 권 다 풀었어? 성실하네 카"

"어쩔 이렇게 밥을 복스럽게 먹지? 기가 막히게 사랑스럽네"

- 스스로도 어이가 없어 피식 웃음이 날 정도로 칭찬 세례를 퍼부어 보자. 부정적인 비난의 말이 떠오를 겨를이 없이 말이다.
- 이렇게 칭찬을 하기 위해 최근의 일을 떠올리고 되짚어 보는 과정에서 내가 그동안 얼마나 성실히 살아왔는지, 묵묵히 많은 일들을 해냈는지 알게 된다.
- 생각보다 우리는 많은 일들을 당연하게 여기며 살아가고 있다. 일상이 되면 당연해지는 덕목들을 새삼 꺼내 칭찬해주자. 이는 나 자신이 계속 노력할 수 있게 해주는 내면의 원동력이 된다.

[2] 마음에 와닿는 3단계 칭찬법

- 나에게 칭찬을 건넬 때, 조금 더 기억에 오래 남게 나에게도 와닿게 칭찬하는 방법을 사용해볼 것.
 - 3단계로 구체적인 칭찬을 해보자
 - 행동 - 성과 - 칭찬 3단계로, 나에게 진심을 다해 칭찬해보는 방법.
 - 1강에서 다룬 매력적인, 진솔한 말하기의 핵심은 구체적으로 말할 것 이었다.
- 나에게도 역시 이런 구체성을 넣어 칭찬해보는 것.

ex) "오늘도 일찍 일어나서 운동을 하고 왔네?" (행동)

"1년동안 매주 꾸준히 운동했더니 점점 체력이 느는게 느껴져." (성과)

"기특해. 이렇게 꾸준히 해서 몸 만큼은 내가 컨트롤 할 수 있는 사람이 되었네!" (칭찬)

- 나의 행동으로 인해 생긴 성과, 그리고 그 성과에 대한 칭찬을 넣어 3단계로 말해보자. 가벼운 칭찬이었어도 이렇게 구체적으로 칭찬을 하면 마음에 더 깊이 남는다.

ex) "이번 주는 유독 바빴는데도 모든 일을 무사히 해냈어." (행동)

"프로젝트 3개에, 딜 1개까지 따 내다니!" (성과)

"나 엄청 유능한 사람이잖아?" (칭찬)

- 사용하는 단어와 말을 하는 방식이 감정에 미치는 영향에 대한 연구

(1) 미국의 심리학자 에밋 멜텐은 두 그룹을 대상으로 각각 다른 문장이 적힌 카드 60개를 건넸다.

(2) 첫 번째 그룹은 우주나 교통 상황처럼 감정과 무관한 문장들이 적힌 카드를 받았다.

(3) 두 번째 그룹은 감정과 관련된 문장, 특히 점점 긍정적으로 변해가는 감정에 대해 적힌 꾸러미를 받았다.

ex) '그저 그런 하루였다'에서 '그래도 오늘은 기분이 좋다'로 바뀌는 것.

(4) 카드를 받은 그룹은 각자 자신들이 받은 문장들을 큰 소리로 읽었다.

(5) 피실험자들에게 카드를 모두 읽고 난 뒤 각자의 행복감을 스스로 평가하게 했다.

(6) 감정과 무관한 문장이 적힌 카드를 받았던 첫 번째 그룹은 아무런 감정의 변화가 없는 반면, 점점 긍정적으로 변해가는 감정이 적힌 카드를 받은 두 번째 그룹은 행복감이 높아졌다고 답했다.

(7) 단지 주어진 문장을 읽었을 뿐인데 기분이 바뀐다는 것을 알 수 있는 실험

- 이처럼 긍정적인 언어의 힘, 한 번 믿어보자. 사람의 감정 상태를 말이 바꾸어 놓는 말의 힘을 기억할 것.

- 일을 오래하다 보면 서로서로, 칭찬에 점점 인색해지고는 한다. 그럴 때 나만은 내 편이 되어보는 것. 스스로에게 긍정의 언어, 칭찬의 말을 건네보자.

- 최근에 했던 행동 중 칭찬할 거리부터 시작해보자.

ex) 오늘 뭘 먹었지? 뭘 했지? 누구랑 대화를 했지?

- 생각해보면 쉽지 않지만 내가 했던 소소한 노력들을 떠올린 뒤 가장 좋아하는 사람에게 말해주듯이 소리내어 그 성과를 칭찬해 볼 것.