

차례

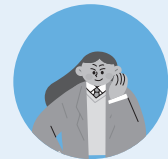
- ◆역자 서문 _ 3
- ◆저자 서문 _ 5

제1장 마음챙김 · 13

- 나는 무엇을 느낄까 _ 14
- 생각을 저글링하기 _ 15
- 어디서 감정이 느껴지나요 _ 16
- 내 마음속에 무슨 일이 일어나고 있나요 _ 17
- 내가 좋아하는 것, 그리고 싫어하는 것 _ 18
- 긴장했다가 이완하기 _ 19
- 4-4-4-4 호흡하기 _ 20
- 방해 요소가 너무 많습니다 _ 21
- 감사의 마음 기르기 _ 22
- 한 번에 한 걸음씩(마음챙김 걷기) _ 23
- 하늘의 구름 _ 24
- 한 걸음 뒤로 물러서기 _ 25
- 내 하루의 생각 이해하기 _ 26
- 워터볼 _ 27
- 자비 명상 _ 28

제2장 자아존중감 · 29

- 내가 좋아하는 나의 모습 _ 30
- 자기 대화 파악하기 _ 31
- 내가 이만큼 해냈다 _ 32
- 유명인의 불안전함 _ 33
- 내게 중요한 것 _ 34
- 나에 대해 말해 보자면 _ 35
- 소셜 미디어가 내게 주는 것은 _ 36
- 친구관계의 걸림돌 _ 37
- 내 몸 잘 돌보기 _ 38
- 실수는 나의 힘 _ 39
- 내가 꿈꾸는 휴가 _ 40
- 나와 견줄 만한 것은 없어 _ 41
- 큰 목표에 대한 나의 작은 책 _ 42
- 인기 있는 가치 _ 43
- 긍정 확인 카드 _ 44



제3장 의사소통 기술 · 45

- 적극적으로 듣기 _ 46
- 내 감정을 맞춰 봐 _ 47
- 사탕을 지켜라 _ 48
- 진심으로 사과하기 _ 49
- 명확하게 설명해 줄래? _ 50
- 청중에게 연결하기 _ 51
- 수동적, 적극적, 공격적 대화? _ 52
- 자세로 말하기 _ 53
- 눈으로 듣기 _ 54
- '나' 전달법(I-message) 사용하기 _ 55
- 조별 토론 _ 56
- 눈 맞추며 대화하기 _ 57
- 피드백이 필요해 _ 58
- 게임을 통해 의사소통하기 _ 59
- 나는 스타야 _ 60

제4장 스트레스 관리 · 61

- 좋은 스트레스와 나쁜 스트레스 _ 62
- 나를 스트레스 받게 하는 것은 무엇인가 _ 63
- 스트레스가 내 몸에 미치는 영향 _ 64
- 미루기 스트레스 _ 65
- 완벽주의 스트레스 _ 66
- 이모티콘 스트레스 공 _ 67
- 3가지 대처 기술 _ 68

- 점진적 이완 _ 69
- 스트레스 내려놓기 _ 70
- 여가를 이용한 스트레스 해소 _ 71
- 미래에 대한 걱정 _ 72
- 가족으로부터의 압박감 _ 73
- 또래로부터의 압박감 _ 74
- 스트레스에 강해지기 _ 75
- 스트레스 감소에 대한 학습 _ 76

제5장 분노 조절 · 77

- 분노에 반응하는 방법 _ 78
- 무엇이 나의 분노를 유발하는가 _ 79
- 행동하기 _ 80
- 내 마음속 분노 _ 81
- 절규 _ 82
- 분노의 결과 _ 83
- 소셜 미디어 분노 _ 84
- 분노 과녁 _ 85
- 분노 게이지 _ 86
- 단순한 '화' 그 이상 _ 87
- 멈추고, 호흡하고, 안도하기 _ 88
- 나만의 안정 공간 _ 89
- 나의 진정 음악 플레이리스트 _ 90
- 분노에 반응하기 _ 91
- 그건 네가 아니야 _ 92

제6장 불안 · 93

- 불안 초상화 _ 94
- 나의 5대 걱정거리 _ 95
- 나의 불안 로드맵 _ 96
- 불안: 생각에 그치는 것이 아닙니다 _ 97
- 불안 유발 헤드라인 _ 98
- 걱정 혹은 불안? _ 99
- 불안 반사 _ 100
- 불안이 나에게 미치는 영향 _ 101
- 걱정이 우리를 방해할 때 _ 102
- 불안 보드게임 만들기 _ 103
- 산 명상 _ 104
- 두려움에 맞서기 _ 105
- 반응하지 말고 대응하세요 _ 106
- 나의 안전 공간 _ 107
- 불안 대처 계획 _ 108

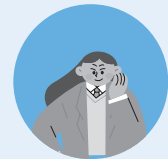
제7장 우울 · 109

- 우리는 연결되어 있습니다 _ 110
- 움직이고, 기분 좋아지기 _ 111
- 환기 댄스 하기 _ 112
- 온몸 스마일 _ 113
- 나의 행복한 공간 채우기 _ 114
- 눈을 가린 자화상 _ 115
- 생각에서 벗어나기 _ 116

- 우리 마을, 나의 자원 _ 117
- 감사 주사위 굴리기 _ 118
- 빠른 연결 _ 119
- 대화 시작하기 _ 120
- 여가 시간 계획하기 _ 121
- 자기돌봄(셀프케어) 브레인스토밍 _ 122
- 우울 극복 코스 _ 123
- 나의 재능 활용하기 _ 124

제8장 괴롭힘 · 125

- 괴롭힘이란 _ 126
- 괴롭힘의 종류 _ 127
- 가해자를 넘어서기 _ 128
- 사이버 폭력 스크린샷 _ 129
- 상처 주는 말 _ 130
- 단호함 발휘하기 _ 131
- 너의 잘못이 아니야 _ 132
- 자신감 있는 자세 _ 133
- 자리를 떠나도 괜찮아 _ 134
- 강해지기 위한 조용한 만트라 _ 135
- 나는 최고야 _ 136
- 나의 자신감 부스터 _ 137
- 함께라면 안전해요 _ 138
- 온라인에서 안전하게 지내기 _ 139
- 괴롭히는 행동 지적하기 _ 140



제9장 트라우마 · 141

- 내가 트라우마를 경험한 적이 있을까 _ 142
- 나의 이야기 나누기 _ 143
- 트라우마는 내 잘못이 아니야 _ 144
- 어려운 감정에 이름 붙이기 _ 145
- 트라우마의 갑작스러운 회상 _ 146
- 나의 트라우마 유발 요인 _ 147
- 나의 자유 시간 되찾기 _ 148
- 트라우마 알아차리기 _ 149
- 트라우마 대처법 _ 150
- 나를 짓누르는 생각들 _ 151
- 어려운 순간에서 호흡하기 _ 152
- 5가지 감각 운동 _ 153
- 지원 시스템 만들기 _ 154
- 트라우마 성찰하기 _ 155
- 회복의 초상화 _ 156

제10장 애도 · 157

- 애도를 나의 말로 표현해 보기 _ 158
- 슬픔에 대한 느낌 _ 159
- 트라우마 생존자의 죄책감 _ 160
- 웃어도 괜찮아 _ 161
- 상실, 그 전과 후 _ 162
- 창의적으로 애도하기 _ 163
- 상실 후에도 건강하게 지내기 _ 164
- 자기돌봄 일정표 _ 165
- 너는 혼자가 아니야 _ 166
- 애도에는 시간이 필요해 _ 167
- 나의 애도 일기 _ 168
- 기억 상자 _ 169
- 또래에게 말하기 _ 170
- 편지쓰기 _ 171
- 내려놓기 _ 172

◆참고자료 _ 175