

신안산인의 마음돌봄 방법 노하우!	
1	산책
2	에세이 책 읽기
3	기타연주
4	혼자서 드라이브를 갑니다
5	밤에 집 근처에서 산책하기입니다
6	좋아하는 음악을 들으며 간단히 집 주변 걷기
7	맛있는거 먹으면서 내 인생이 제일 행복하다 하기
8	노래 가사가 없는 유튜브 곡 듣기 아니면, 야외 활동으로 인해 다른 사람들과랑 노는 것이다
9	잠시 로그아웃하고 스마트폰과의 거리두기
10	바로 알아차린 후 누군가에게 내 마음 말하기
11	영화관, 노래방 등 취미활동으로 스트레스 해소
12	친한 사람과 전화하기, 악기 연주하기
13	맨몸운동을 한다.(홈레이닝으로 스트레스 날리기)
14	저의 마음돌봄방법의 첫번째 방법은 제가 느끼는 감정을 즐기는 것 입니다. 우울한 감정이 느껴질때 저는 더 우울한 노래를 듣거나 영화를 보며 우울한 감정을 즐기며 눈물을 흘려 저의 우울한 감정을 없앱니다. 이런 방법이 안될때는 아예 반대되는 감정인 기쁜감정을 느끼기위하여 제가 좋아하는 음식을 먹으러 가거나 억지로라도 밖에 나와 우울한 감정을 없애는 편입니다. 불안한 마음이 들때는 그냥 그 잡생각을 잊기위하여 다른일에 몰두하는 편입니다.
15	좋아하는 음악 들으며 산책하기,집에서 드라마나 영화 몰아보기.
16	집앞 작은 텃밭에서 키우는 나무들 가지치기 해주기~!
17	가장 좋아하는 영화시청
18	운동하기
19	운동하기
20	의욕이 저하되고, 우울한 날에는 맛있는 간식들을 구비해놓고 좋아하는 장르의 영상들을 틀어놓습니다. 많이 힘들때는 아무것도 하지않으며 휴식합니다. 하루정도 재충전을 하고 다시 해야 할 일들을 합니다!
21	내가 좋아하는 음악듣기
22	부정적인 감정이 생긴 원인을 생각해 보고 다른사람과 연관되어있다면 같이 이야기를 해본다. 나 혼자 일어난 감정이라면 없어질때까지 기다린다.
23	평소에 내가 좋아하는 맛있는 음식 먹기. + 요즘엔 운동하기
24	다른 생각이 들지 않도록 집중하여 무언가를 한다던가 생각없이 반복적인 단순 노동을 하는 등 더욱 더 바쁘게 살아본다.
25	찬양듣기, 의지할 수 있는 동역자와 함께 얘기하기
26	저만에 돌봄 방법은 강의를 듣고 남은 시간에 욕상에 올라가 스트레칭을 하거나 운동을 통해 맘을 빼면서 스트레스를 풀어 저의 마음을 스트레스로 부터 토닥여 주고 있습니다.
27	음악을 듣거나 유튜브를 봅니다
28	음악듣기
29	맛있는걸 먹고, 영화나 드라마를 보거나 음악을 듣는다
30	밖에 나가지 못해 활동량이 줄어드는 것을 방지하기 위해 집안에서 할 수 있는 운동을 합니다.
31	좋았던 기억을 떠올리며 마음을 돌봐요..
32	잠
33	시 읽기, 명상하기, 운동하기
34	조용한곳에서 혼자 생각할시간 가지기
35	친구들을 만나 맛있는거 먹고 이야기한다./혼자 조용히 영화를보거나, 인기많은 카페에가서 맛있는 디저트를 먹는다.
36	친구들을 만나 맛있는거 먹고 이야기한다./혼자 조용히 영화를보거나, 인기많은 카페에가서 맛있는 디저트를 먹는다.
37	마음을 다독여주는 에세이 책을 읽는다
38	내게 힘이 되는 주위 사람들을 돌아보기
39	영화다시보기

40	내가 꿈꾸는 미래 생각하기
41	잠생각이 들지 않도록 바쁘게 움직입니다! 친구를 만나다던지 공부를 한다던지 운동을 한다던지 , 바쁘게 움직입니다
42	산책하는 것
43	친구와 통화
44	친구와 통화
45	최대한 스트레스를 받지 않기위해 노력하고 긍정적인 생각만 한다.
46	긍정적인 마음을 갖는 것입니다.
47	책을 봅니다.. 영화도 봐요... 책은 소설 읽는 게 제일 좋은 것 같아요 이북보단 종이책 영화는 최근영화보단 좀 옛날 영화...
48	환기시키고 청소하기, 간단한 스트레칭하기, 산책하기
49	어떤 감정이든 상관없이 스스로가 느끼는 감정과 함께 스스로를 위로하는 말을 다이어리에 적는다.
50	운동
51	좋아하는 만화를 보거나 게임을 하는 것입니다
52	밖에 나가 활동하기
53	마음을 잘 다스리기 위하여 무언가 한 곳에 집중하도록 노력한다.
54	땀 날 때 까지 운동하는것
55	눈감고 크게 심호흡 하며 진정합니다.
56	나만의 마음 돌봄 방법은 글을 쓰는 것이다. 글을 쓰는 것은 감정을 표현할 수 있는 좋은 방법이라 생각한다. 따라서 글을 쓰며 생각 혹은 마음을 정리하고 책이나 영화 등 내가 좋아하는 취미생활을 하면서 보내는 것 같다. 집에 주로 있는 것은 혼자만의 시간을 가질 기회라고 생각한다. 이 기회를 통해서 본인을 돌아보고 앞으로 미래를 위한 계획을 세우는 것이 더 효율적으로 시간 관리를 한다는 생각이 든다. 그리고 집에만 있기에 새로운 취미생활이나 좋은 습관을 형성할 기회라는 생각이 든다. 예를 들면 새롭게 요리나 운동을 하거나 집에서 비대면 강의를 진행되므로 나만의 공부 습관이나 시간 관리 방법을 형성할 수 있다고 생각한다.
57	책읽기
58	바다
59	규칙적인 생활을 할려고 노력하고 있습니다. 꾸준히 걷기 30분 헬스 1시간을 하는 등 운동을 하는데 시간을 투자하고 있습니다. 또한 일찍 일어나고 자는 습관을 들여 하루를 보다 알차고 활기차게 보내기위해 노력하고 있습니다. 식단 또한 인스턴트 음식을 되도록 피하고 채소, 곡식을 섭취하기 위한 식단 관리도 하며 건강하게 생활하고 있습니다.
60	단 거, 맛있는 것을 먹고 좋아하는 사람들과 전화하거나 함께 보내면서 마음의 위로를 받는다.(반려동물과 함께 보내면 마음이 훨씬 좋고 편해진다)
61	내가 믿는 사람들과 연락을 하거나 만난다
62	긍정적인 생각을 하고 진로를 상상한다.
63	친구들과 전화하기
64	반려동물과 산책가기, 놀기
65	창문열어두고 커피 내려 마시기
66	맛있는 음식을 먹기
67	친구와 만나거나 이야기를 하고 집에서 영화보기
68	운동을 하면서 땀을 흘리거나, 신나는 음악을 들으면서 부정적인 마음을 해소 하고 있습니다!
69	시원한 물로 샤워하고 맥주 한캔 마신 후 이어폰에 노래 크게 틀어놓고, 가만히 멍 때리고 아무생각 안하도록 하는 것.
70	답답하고 힘들 때 좋아하는 음식 먹기
71	저는 책을 읽거나 가만히 앉아있습니다. 평온함이 마음을 진정시킬 수 있는 수단이라 생각하기 때문입니다.
72	일기같은 형식으로.글을써서 지금 내가.어떤생각을 하고있으며 어떤감정인지 깨달으려고 노력하고 신나는 노래를 듣거나 하고싶은 일을 한다
73	야구시청하기
74	좋아하는 노래들을 들으며 안 좋았던 기분이나 감정들을 잊어버리려고 합니다.
75	저의 나만의 마음돌봄 방법은 부모님의 집안일 이나 심부름을 도와드리고 칭찬을 받아보는 것 입니다. 사람은 누구나 보상심리가 있습니다. 어떤행위를 했을때 인정을 받고 싶어하는건 다 마찬가지죠. 부모님을 도와드리고 칭찬을 받는것이 짜증,우울,불안과 같은 부정적인 감정들을 털어버리는 좋은 계기가 될 수있다고 생각합니다.
76	밤9시에 나가서 달린다.
77	외국어 드라마 시청
78	200m뛰기
79	노래들으면서 산책하기
80	친구들과 추억이 담긴 사진보기