

지인(至人) 3박자

지인 3박자

> 지인 3박자란 무엇인가?

➤ 지인(至人)처럼 살기

- 지인(至人)들의 사는 모습을 관찰해보면 공통점들이 발견됨
 - ➔ 지인 3박자는 지인들의 공통된 행동과 마음가짐을 따라함으로써 지인과 같은 인격이 되도록 이끄는 동사섭 행동주의 수행 방법

동사섭의 행동주의 : '행동을 하다 보면 그 행동에 따른 심성과 인격이 길러진다'는 원리

지인 3박자

> 지인처럼 살기

➤ 지인(至人)들의 사는 모습

행복한 마음

- 지인들은 항상 행복한 마음 상태에 있다.

미소

- 항상 빙그레 미소를 지으며 웃는다.

'나'라는 관념에서 벗어남

- '나'라는 이기적인 주체의식을 가지지 않는다.

지인 3박자

> 지인처럼 살기

➤ 지인(至人)들의 사는 모습과 지인3박자

지인(至人)들의 사는 모습

행복한 마음

미소

'나'라는 관념에서 벗어남

지인(至人) 3박자

나는 행복하다

웃는다(가가대소 : 呵呵大笑)

나 없다(무아 : 無我)

지인 3박자

> 지인 3박자 실천법

'나는 행복하다'를 외친다



가가대소*로 웃는다



'나 없다'를 반복한다

- "지인인 나는 행복하다, 행복하다, 행복하다"를 강렬하게 외친다.
- 머리 끝에서 발 끝까지 온몸으로 웃는다.
- 웃을 때는 15초 이상 계속 웃는다.
- '나 없다'를 세 번 반복한다.
- "나 없다, 나 없다, 나 없다."

* 가가대소(哈哈大笑) : 꺄꺄대며 크게 웃는 웃음

지인 3박자

> 지인 3박자 실천법

> 참고하세요.

얼굴 표정과 정서에 관한 심리학 연구

아무 이유가 없더라도 그냥 웃어보십시오. 그러면 실제로 즐거워집니다. 독일의 심리학자인 프리츠 슈트라크(Fritz Strak)는 다음과 같은 실험을 했습니다. 실험 참가자들을 두 그룹으로 나누어 한 그룹은 이로 볼펜을 물도록 하였고, 다른 한 그룹은 입술로만 볼펜을 물게 한 후 만화를 보여줬습니다. 이로 볼펜을 물면 웃는 표정이 되고, 입술로만 볼펜을 물면 토라진 듯 뾰로통하게 입을 내민 표정이 됩니다. 그랬더니 볼펜을 이로 물어 웃는 표정을 만든 후 만화를 본 사람들이 만화가 훨씬 재미있다고 대답했습니다.



입술로 볼펜을 물었을 때



이로 볼펜을 물었을 때

사진 출처: Soussignan, R. (2002). Duchenne Smile, Emotional Experience, and Autonomic Reactivity: A Test of the Facial Feedback Hypothesis. *Emotion*, 2, 52-74.

지인 3박자

> 지인 3박자 실천법

➤ 반복이 천재를 낳는다.

- 지인(至人)들의 행동을 반복적으로 따라 하다 보면 지인과 같은 마음가짐이 생길 수 있음
 - ➔ 일상 생활 속에서 지인 3박자를 반복하다 보면 지인과 같은 행복한 삶을 살 수 있게 됨

손철

행복하면 웃음이 나오지만, 웃으면 행복해진다.

행복할 때 우리는 웃게 됩니다. 반면 행복하지 않으면 웃지 않습니다.
'나는 행복해질 때까지는 웃지 않으리라' 라는 자세로 살지 말고,
행복해지기 위해서는 먼저 웃어버리면 되는 것입니다.

반복이 천재를 낳는다.

세상의 모든 천재들은 이미 아는 것을 끊임없이 반복, 반복, 반복한
사람들입니다.
반복함으로 해서 힘이 길러지는 것입니다.