

# 장력(場力)의 실제

# 장력이란

## 장력(場力)이란 무엇인가?

➤ 공간에 흐르는 기운

장(場) = 공간

력(力) = 에너지, 기운



장력(場力)

= 공간 속에 흐르는 에너지

# 장력이란

## 장력(場力)은 왜 중요한가?

### ➤ 행복과 밀접한 관련이 있는 장력

- 우리들은 어디를 가나 어떤 장에 임하게 되고, 그 장에 임하게 되면 그 장력을 호흡하게 됨
- 우리의 생체는 항상 장력과 소통하게 되므로 그 장의 에너지는 우리의 행복과 밀접한 관련이 있음

➔ 어떻게 하면 장력을 보다 맑고 밝게 관장할 수 있을까?

# 장력이란

## 장력의 종류

### ➤ 천연 장력과 인공 장력



천연  
양장력

인공  
양장력

전생과  
금생에서 복을  
많이 지어야 함



천연  
악장력

인공  
악장력

➔ 우리의 의지대로 만들 수 없음

# 장력이란

## 장력의 종류

### ➤ 천연 장력과 인공 장력



천연  
양장력

인공  
양장력

우리의 의지대로  
만들 수 있음



천연  
악장력

인공  
악장력

➔ **인공양장력을 만드는 방법은?**

# 인공양장력 만들기

## 인공양장력 5대 요인

### 정서 요인

- 마음을 평화롭게 관리한다.
- 기분 관리방법
  - 항상 감사하는 마음을 가진다.
  - 긍정적인 기분은 자신 안에 머물 뿐 아니라 주의의 사람들에게까지 퍼져나가 주변에 좋은 영향을 미침

# 인공양장력 만들기

## 인공양장력 5대 요인

표정  
요인

- 미소를 짓는다.

- 표정 관리방법

→ 의도적으로 좋은 표정을 지음

→ 기분 좋은 표정을 지으면 기분이 저절로 좋아지는 효과가

있음

# 인공양장력 만들기

## 인공양장력 5대 요인

### 언어 요인

- 밝고 맑은 언어를 사용한다.
- 언어 관리방법
  - 기분을 좋게 만드는 말을 함
  - 나쁜 말은 자신 뿐 아니라 다른 사람의 기분을 나쁘게 하므로 사용하지 않아야 함



# 인공양장력 만들기

## 인공양장력 5대 요인



행동  
요인

- 바람직한 행동을 한다.

- 행동 관리방법

→ 나와 다른 사람들의 기분을 좋게 만드는 행동을 함

→ 우리 마음 깊은 곳에서 스스로 바람직하게 여길만한 행동을

찾아서 실천함

# 인공양장력 만들기

## 인공양장력 5대 요인

환경  
요인

- 주변을 아름답게 정리정돈 한다.
- 환경 관리방법
  - 항상 주변 환경이 청결하게 정리정돈 함
  - 때때로 주변 환경에 아름다운 변화를 준다.  
(책상의 위치를 바꾼다, 꽃을 꺾는다 등)

# 천국 만들기

## 인공양장력 만들기

➤ 참고하세요.

### 인공 장력 형성과 관련된 심리학 연구

- 정서 전염 (**Emotional contagion**)
  - 정서 전염이란 타인이 정서를 경험할 때 나타내는 목소리, 표현, 몸짓, 동작 등을 자신도 모르게 무의식적으로 따라함으로써 점차 그 사람과 동일한 정서를 경험하게 되는 경향을 말한다(Hatfield 등, 1993). 같은 공간에 있는 **한 사람이 가진 긍정적인 기분, 혹은 부정적인 기분은 같은 공간에 있는 다른 사람들에게 퍼져나가게 되고, 곧 그 곳의 분위기를 형성하게 된다.**

참고문헌: Hatfield, E., Cacioppo, J.T., & Rapson, R.L. (1993). Emotional contagion. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 96-99.