

나를 다스리는 방법을 배우다



다 스 림

새로운 삶의 시작

2025. 7. 28. (월) ~ 8. 1. (금)

다스림 명상 연수

나를 다스리는 방법을 배우다

기간 | 2025.7.28.(월) ~ 8.1.(금)

대상 | 전국 유·초·중·고· 특수학교 교직원 및 교육전문직

장소 | 전인교육센터 강의장(충남 논산)

주최 | (사)학교명상교육참사람되기연구회

연수비 | 300,000원(숙식비 포함)

신청 | www.meditationedu.org 또는

chamsaram2019@naver.com 로 신청서 발송

문의 | 02-6953-1258

마음의 다스림! 왜 이렇게 어려울까요?

억울해 불안해
 그만하고 싶다
 힘들어 나를 방해하는
'생각'들 때문입니다. 이게 맞을까?
 쉬고 싶어
 우울해 눈치보여

사람은 하루에 **6만 가지** 이상의 생각을 합니다.
80%는 부정적인 생각, **95%**는 어제 했던 생각의 반복입니다.

다 / 스 / 림

명상을 통해
 나를 방해하는 생각들을 모두 버리면
 새롭게 시작할 수 있습니다.



- ✓ 생각이 바뀌어야
- ✓ 행동이 바뀌고
- ✓ 내 삶이 바뀝니다



프로그램 소개

01

마음을 열다

내 마음 쉬게 하기

아로마 테라피

숲길 걷기

02

마음을 돌아보다

내 마음의 뿌리 찾기

명상 전문가 강의

마음 코칭

03

마음을 다스리다

돌아본 마음 버리기

그룹 및 맞춤형 명상

자율 명상



하루 일과

아래 일정은 예시로, 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

07:00 ~ 07:50
내 몸을 깨우는 건강한 아침 식사

08:40 ~ 09:30
찾아가는 선택 활동

10:00 ~ 11:30
마음의 원리 알기 & 명상 실행

11:40 ~ 13:00
에너지 충전 점심 식사

14:00 ~ 15:20
맞춤형 명상

15:30 ~ 16:20
전문가 특강 & 주제별 마음 다스리기1

16:40 ~ 17:30
주제별 마음 다스리기2

17:30 ~ 19:00
건강한 저녁 식사 &
노을과 함께하는 산책과 휴식

19:30 ~ 20:30
힐링 아로마 & 어울림 놀이 & 그림책 명상

21:00 ~
하루를 마무리하는 자유훈 명상

다스림 명상 연수 후기

나를 알게 되다

명상을 하며 자랑스럽지 않아도 괜찮은, 누구의 가족이나 친구로서의 내가 아닌, 그냥 사람으로서의 나 자신을 알게 되어 감사하다.

- 2025. 1. 00초 배00 -

교실을 다시 세우다

하루하루 무너져가는 교실에 지쳐 무기력했다. 그 어떤 노력도 소용없는 것 같아 더 절망이었다. 하지만 명상을 하면서 길을 찾게 된 것 같아, 개학이 기다려진다.

- 2025. 1. 00초 최00 -

편안한 인간관계

살아온 궤적을 훑어볼 수 있었고, 부모님에 대해 쌓아온 고정관념을 해체하고, (부모님을) 한 귀중한 존재로서 다시 생각해볼 수 있었다. 인간에 대해 더 이해하고 사랑하게 되었다.

- 2025. 1. 00유치원 조00 -

스트레스 관리

실수를 두려워하고, 다른 사람으로부터 싫은 소리 듣기를 싫어하고, 누구에게나 잘한다는 소리를 듣고 싶었던 나를 돌아보고 버리며 편안해졌다.

- 2024. 8. 00중 김00 -

걱정 탈출

명상 하기 전에 쓸데없는 생각, 미래에 대한 걱정 등 온갖 잡생각이 머리를 어지럽히고 무겁게 하였다. 앞으로 편견에 사로잡히지 않고, 있는 그대로 바라보고 집중할 수 있을 것 같다.

- 2024. 8. 00학교 신00 -

자존감 향상

생각 버리기를 하면서 부정적인 경험과 기억에 주의를 기울이던 습관을 깰 수 있었고 무거웠던 우울의 감정이 열어졌다. 나를 스스로 보살피고 이쁘게 봐주는 에너지가 조금은 차올랐다.

- 2024. 8. 00중 나00 -

지치지 않는 에너지

버릴수록 좋아지는 기분과 가벼워지는 나를 만나고 있다. 에너지가 뽀뽀 솟아나는 걸 느끼고 확신에 찬 내 모습을 보게 되었다.

- 2024. 8. 00초 전00 -

인생의 깨달음

다시 돌아갈 수 없는 행복했던 기억을 내려놓지 못해 마음이 감옥 같았는데 좋았던 기억도 버려야 현재를 행복하게 살 수 있다는 깨달음을 얻게 되었다.

- 2025. 1. 00교육청 윤00 -