

나를 다스리는 방법을 배우다

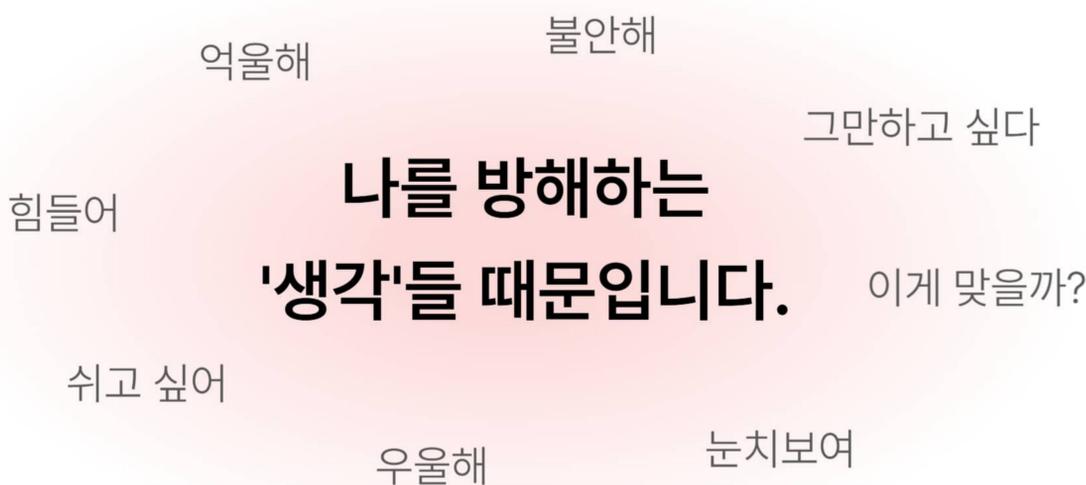


다스림

새로운 삶의 시작

2026. 8. 1.(토) ~ 8. 5.(수)

마음의 다스림!
왜 이렇게 어려울까요?



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.

교직원을 위한 '다스림 명상 연수'



2002년부터

20년 동안



교사

5,000명 참가



연수 만족도

4.8/5.0 점

명확한 방법이 있어 결과가 분명합니다.

STEP 1

나의 마음
돌아보기

STEP 2

나를 방해하는 생각
찾아 버리기

STEP 3

나의 마음
다스리기

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



프로그램 소개

01

마음을 열다

내 마음 쉬게 하기

갤러리 워크

걷기 명상



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 아침 식사

09:30 ~ 11:20

마음의 원리 알기 & 명상 실행

11:20 ~ 11:40

소모임 시간

11:40 ~ 13:00

에너지 충전 점심 식사

14:00 ~ 15:20

주제별 다스림 명상

15:30 ~ 16:20

소모임 명상 코칭

16:40 ~ 17:30

마인드 & 바디 힐링 선택 활동

17:30 ~ 19:00

저녁 식사 &
노을과 함께하는 산책과 휴식

19:30 ~ 20:30

그림책 명상 & 전문가 특강

21:00 ~

하루를 마무리하는 자율 명상

다스림 명상 연수 후기

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.

- 2024년 8월 00중 나00 -

스트레스 관리

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

- 2024년 8월 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.

- 2024년 8월 00학교 신00 -

나를 알게 되다

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

- 2025년 1월 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.

- 2025년 1월 00초 최00 -

분노와 화로 덮여

제 삶을 돌아보니 온갖 분노와 화로 덮인 인생이었어요. 이제 알게 되었습니다. 내 마음이 뭔지 왜 이렇게 화를 저장해 놓고있는지. 이제 그걸 빼야겠어요.

-2025년 8월 00중 강00

고요히 돌아보다

차분하게 생각할 기회가 없었던 소란스런 세상에 살다가 이런저런 내 삶의 이야기를 되돌아보며 고요하게 생각할 수 있는 시간이 좋았다.

-2025년 8월 00초 전00

배려와 따뜻함

스텝들이 하나하나 세심하게 배려해 주는 것이 느껴지고 항상 미소로 따뜻하게 대해주는 모습을 보며 나도 주위 사람들을 배려하는 따뜻한 사람이 되리라 다짐해 본다.

-2025년 8월 00유치원 이00-

자유롭게

나를 힘들게 했던 인정 욕구, 소심함, 따분함, 슬픔, 버럭 모두 이제 웃으며 놓아주고 나에게 자책 대신 위로와 응원을 보내며 자유롭게 살 수 있다는 희망을 갖게 되었다.

2025년 8월 00고 조00

사랑할 수 있는 힘

나를 진정으로 사랑하고 그 마음으로 내가 만나는 사람들을 진정으로 사랑하고 보듬을 수 있는 힘이 커졌다. 아름다운 사람 본연의 나로서 행복한 사람이 될거다.

2025년 8월 00초 권00

불안한 어린 아이

내가 만든 감옥에 갇혀 불안함으로 하루하루 사는 어린 아이였던 나, 그 불안했던 마음들을 방법대로 버리고 나니 더 이상 불안한 어린 아이는 없다.

-2026년 1월 00고 안00

관계로 힘들었던 나

사람들 때문에 힘들어서 혼자 있고 싶고 말도 하기 싫고 웃음도 나오지 않았던 내가 이제 편안하게 사람들과 함께 하며 있는 그대로의 관계를 해 나갈 수 있을 것 같다.

-2026년 1월 00초 이00

은퇴의 상실감에서

은퇴를 앞두고 덮쳐온 상실감과 회한, 인생 전체를 은퇴하는 듯한 허망하고 덧없는 느낌에서 벗어나 다시 시작할 수 있는 힘과 여유를 찾았다.

-2026년 1월 00초 김00

번아웃을 해결하다

내가 부족해서 그런 줄 알았던 나의 무기력이 어떻게 만들어진 것인지 알게 되었고 그것들을 견어낼 수 있었으며, 다시 나아갈 힘이 생겼다.

-2026년 1월 00고 이00

새로운 삶의 시작,



기간 | 2026.8.1(토) ~ 8.5(수)

대상 | 전국 유·초·중·고·특수학교 교직원 및 교육전문직

장소 | 충남 논산 전인교육센터 강의장

주최 | (사)학교명상교육참사람되기연구회

연수비 | 340,000원 (숙식비 포함)

신청 | 홈페이지에서 신청하거나

신청서를 작성하여 메일로 전송

chamsaram2019@naver.com

문의 | 02-6953-1258