

1회기 | 회복의 첫걸음 : 마음 열기

회복이란?

회복은 단순히 병이 없던 상태로 돌아가는 것이 아닙니다.
증상이 남아 있더라도, 내가 원하는 삶을 향해
한 걸음씩 나아가는 '여정' 그 자체입니다.

**"회복은 증상이 완전히 없어지는 것이 아니라,
내 삶의 주도권을 되찾는 과정입니다."**

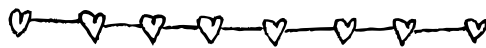
회복의 4가지 기둥 (핵심 요소)

- 희망 : "나도 나아질 수 있다"는 믿음을 갖는 것.
- 주도권 : 내 삶의 결정권을 내가 갖는 것
- 자기 정체성 : 환자가 아닌 '나' 자신으로 살아가는 것
- 의미 있는 역할 : 사회 속에서 나의 역할을 찾는 것

회복의 사례

사례 A : "예전에는 증상 때문에 하루 종일 누워만 있었지만, 이제는 약을 먹으면서도 일주일에 세 번 도서관에 갑니다. 저에게 회복은 '밖으로 나가는 용기'입니다."

사례 B : "완벽하게 증상이 없어지지 않는 않지만, 제가 좋아하는 요리를 다시 시작했어요. 저에게 회복은 '내가 좋아하는 것을 다시 시작하는 것'입니다."



3개월 뒤 내가 바라는 일상 1가지

- 내가 바라는 일상 1가지를 적어봅시다. (언제 / 어디서 / 얼마나)

(예: 주 3회 산책하기 / 아침에 씻고 옷 갈아입기 / 아침 8시에 일어나 청소하기 / 음악을 들으며 일기쓰기 / 도서관에서 하고싶은 공부하기)

회복된 나의 모습 이미지화하기

막연한 목표도 이미지로 표현하면, 내가 가고 싶은 방향이 더 선명해집니다.