

## [감정이 나를 무너뜨릴 때 나는 이렇게 버텼다]의 3대 부록

해당된 전자책의 3개의 부록이 아래의 목록으로 담겨 있습니다.

1. 감정일지 한줄 가이드북
2. 감정회복 루틴표
3. 몰입 루틴노트

이 콘텐츠는 월터의 상상 메이커랩에서 개발한 창작 루틴북입니다.  
《감정일기 한줄 가이드북》, 《감정회복 루틴표》, 《몰입 루틴노트》는  
감정 기반 자기경영을 위한 실천형 도구로, 저작권법에 의해 보호됩니다.

본 루틴북은 『감정 어퍼컷』, 『딥워크』, 『몰입』 등에서 일부 영감을 받아,  
실천형 루틴으로 재구성한 콘텐츠입니다. 모든 문장은 저자 본인의 창작 표현이며,  
구성 및 설계 역시 독자적인 구조로 집필되었습니다.

© 2025 월터. ALL RIGHTS RESERVED.

무단 복제, 배포 및 상업적 이용을 금합니다.

## ■ 《감정일기 한줄 가이드북》

### Day 1 - 오늘 나를 이해하는 5단계 감정 루틴 [예시]

---

#### ✔ Step 1. 오늘 나를 가장 흔든 감정은 무엇인가요?

아래 보기 중에서 오늘 가장 중심에 있었던 감정 하나 또는 두 개를 선택해보세요.

- 분노  서운함  외로움  불안함  기대  
 후회  감동  무기력  질투  부끄러움
- 

#### ✔ Step 2. 감정의 한 줄 기록

“오늘 나는 (상황) 때문에 (감정) 을 느꼈다.”

예시:

- “회의 중 말이 끊겼을 때, 억울함을 느꼈다.”
- “퇴근길에 문득 떠오른 말 한마디가 서운했다.”
- “나를 먼저 생각해준 그 한마디에 감동했다.”

🔪 나의 한 줄 감정 기록:

---

---

#### ✔ Step 3. 감정의 온도는 몇 도였나요? (1~10점)

지금 이 감정이 얼마나 강했는지를 수치로 표현해보세요.

- 1~3점: 스쳐지나간 감정
- 4~7점: 하루에 영향을 준 감정
- 8~10점: 온몸으로 느껴진 감정

🔥 오늘 감정의 온도: \_\_\_ / 10

---

#### ✔ Step 4. 감정을 더 깊이 이해해보는 질문들

각 책에서 영감을 받아 오늘의 감정을 탐색할 수 있는 질문을 드릴게:

- 《감정 어퍼컷》  
"그 감정은 어떤 순간에 불쑥 올라왔나요?"
- 《감정을 말할 수 없을 때 우리는》  
"왜 이 감정을 말로 표현하기 어려웠을까요?"
- 《감정의 온도》  
"이 감정이 2도만 낮았더라면, 어떤 선택을 했을까요?"
- 《오늘도 나를 이해하려고 합니다》  
"지금 이 감정을 느끼는 나에게, 어떤 말을 해주고 싶나요?"

📌 내가 선택한 질문과 답:

---

---

#### ✔ Step 5. 감정을 해석하며, 나를 받아들이기

감정은 나를 해치려는 게 아니라, 나를 알려주려는 신호입니다.  
아래 예시처럼 감정에 해석을 붙이며 '나의 욕구'를 발견해보세요.

예시:

- "이 감정은 내 안의 안전 욕구를 지켜주려는 신호였다."
- "나는 연결되고 싶은 마음이 강했다는 걸 알게 되었다."
- "이 감정을 억누른 게 아니라, 받아들이자 마음이 가벼워졌다."

📌 나의 감정 해석 한 줄:

---

---

#### 🌱 한 줄 감정일기의 힘

감정은 누적되지 않을 때, 나를 지키는 언어가 된다.

매일 한 줄, 그 감정의 이름을 불러주는 것으로부터 회복은 시작된다.

Day\_\_\_ - 오늘 나를 이해하는 5단계 감정 루틴

✔ Step 1. 오늘 나를 가장 흔든 감정은 무엇인가요?

오늘 가장 중심에 있었던 감정 하나 또는 두 개를 선택 후 적어보세요.

✔ Step 2. 감정의 한 줄 기록

“오늘 나는 (상황) 때문에 (감정) 을 느꼈다.”

ㄹ 나의 한 줄 감정 기록:

---

✔ Step 3. 감정의 온도는 몇 도였나요? (1~10점)

지금 이 감정이 얼마나 강했는지를 수치로 표현해보세요.

(Step 1에 기재된 감정중심으로 수치로 기재하기)

- 1~3점: 스쳐지나간 감정
- 4~7점: 하루에 영향을 준 감정
- 8~10점: 온몸으로 느껴진 감정

🔥 오늘 감정의 온도: \_\_\_ / 10

✔ Step 4. 감정을 더 깊이 이해해보는 질문들

ㄹ 내가 선택한 질문과 답:

---

✔ Step 5. 감정을 해석하며, 나를 받아들이기

ㄹ 나의 감정 해석 한 줄:

---

## 감정회복 루틴표

### 루틴 체크형 예시

---

#### 📌 1장: 오늘의 감정 루틴표 - 실제 문장 예시

시간대 루틴 항목	실제 예시
아침    오늘의 긍정 선언	"나는 다시 설 수 있는 사람이다." "어떤 감정도 나를 지배할 수 없다."
아침    감정 1줄 기록	"지금 나는 막연한 불안을 느끼고 있다." "나도 모르게 무기력한 감정이 올라왔다."
낮      감정 거리두기 질문 실천	"이 감정은 나의 어떤 상처에서 비롯되었을까?" "이 감정이 나를 지배하게 둘 것인가?"
낮      감정 폭발 시 루틴	"잠깐 나가서 걷자." "나는 지금 내 감정을 조절할 수 있다."
저녁    회복 순간 기록	"오늘 회의에서 화날 뻔했지만 숨을 쉬고 넘겼다."
저녁    나를 지켜주는 문장	"나의 감정은 잘못되지 않았다." "나를 무너뜨리게 둘 수 없다."

---

## 📌 2장: 감정 응급처치 카드 - 상황별 예시

### ● 불안할 때

- "지금 내가 있는 이 장소는 어떤 모습이지?" - 장소
- "손을 차가운 물에 씻고, 지금 여기를 느껴보자." - 행동
- "이 불안은 지나갈 감정일 뿐이다. 나는 흘려보낼 수 있다." - 감정 컨트롤

### ● 분노가 치밀 때

- "이 자리에서 벗어나야 해. 지금은 공간 전환이 필요해." - 장소
- "내가 지금 화가 나는 건, 경계가 침해됐기 때문이다." - 분석
- "나는 내가 허락한 만큼만 반응할 수 있다." - 감정 컨트롤

### ● 무기력할 때

- "몸부터 일으켜 보자. 불을 켜고, 일어서자." - 행동
  - "지금 가장 작게 할 수 있는 일이 뭘까? 정리된 책상?" - 시도
  - "시작이 되면 흐름은 따라온다." - 마인드 컨트롤
- 

## 📌 3장: 감정 거리두기 질문 카드 - 워딩 3세트

- "이 감정은 나의 진짜 감정인가, 아니면 타인의 반응에 휘둘린 것인가?"
- "이 감정을 가진 친구가 있다면, 나는 뭐라고 말해줄까?"
- "이 감정이 나를 무너지게 하는 대신, 배울 수 있는 건 없을까?"

---

#### <4장: 감정 어휘 & 점수화표>

감정을 "세분화 → 명명 → 점수화"하는 것만으로도 회복의 시작입니다.

감정은 '구체적 언어'로 이름 붙일수록 더 잘 다뤄집니다.

---

#### 카테고리별 감정어휘 리스트 + 점수화 기록표

##### 감정 유형 감정 단어 예시

불안      긴장됨, 초조함, 조급함, 두려움, 불확실함, 덜컹함, 예민함

분노      짜증남, 억울함, 화남, 모욕감, 분개, 기분 상함, 억눌림

슬픔      서운함, 외로움, 무기력, 공허함, 허무함, 우울함, 상실감

기쁨      설렘, 감사함, 따뜻함, 편안함, 만족, 웃음, 충만함

질투/비교 질투, 부러움, 소외감, 열등감, 위축, 초라함

혼란      갈등, 흔들림, 모호함, 복잡함, 애매함, 통제불능

지침      피곤함, 기진맥진, 번아웃, 싫증남, 체념, 부담감

수치심    민망함, 자책감, 창피함, 후회, 죄책감, 낮은 자존감

회복감    다시 일어섬, 다짐, 자기이해, 평온, 셀프공감

---

#### 감정 점수화 기록표 샘플

날짜	감정 단어 1	점수(1~10)	감정 단어 2	점수	감정 해석 한 줄
4/16	외로움	7	무기력	6	"대화 없이 혼자 있었던 하루."
4/17	억울함	8	분노	7	"내 말이 무시당했다는 느낌."
4/18	따뜻함	6	설렘	5	"좋은 소식과 대화가 있었다."
4/19	자책감	9	초라함	7	"혼자 뒤쳐진 느낌이 들었다."

---

💡 **활용 팁**

- 매일 아침 또는 저녁에 감정 2개를 적고 점수를 매기세요.
  - 점수 기준:
    - 1~3점: 가볍게 스쳐간 감정
    - 4~7점: 신경 쓰일 만큼의 감정
    - 8~10점: 루틴 실행이 필요한 감정
  - 한 줄 감정 해석은 “감정을 인정하는 연습”입니다.  
예:
    - “오늘은 괜찮지 않았다. 그럴 수도 있는 날이다.”
    - “조금 외로웠지만, 나를 더 잘 알게 됐다.”
- 

📌 **5장: 회복탄력성 일간 체크 시트 - 실천 문장**

- “나는 오늘 감정을 있는 그대로 인정했다.”
- “내가 반응하지 않고, 선택적으로 행동한 순간이 있었다.”
- “오늘은 나를 위한 회복 루틴 하나를 끝냈다.”

감정회복 루틴표 날짜 \_\_\_\_\_

1장: 오늘의 감정 루틴표

시간대	루틴항목	내용

2장: 감정 응급처치 카드

어떤 감정을 느끼고 있는가?

- 
- 
- 

3장: 감정 거리두기 질문 카드 - 워딩 3세트

- "이 감정은 나의 진짜 감정인가, 아니면 타인의 반응에 휘둘린 것인가?"
- "이 감정을 가진 친구가 있다면, 나는 뭐라고 말해줄까?"
- "이 감정이 나를 무너지게 하는 대신, 배울 수 있는 건 없을까?"

4장: 감정 어휘 & 점수화표

날짜	감정 단어 1	점수(1~10)	감정 단어 2	점수	감정 해석 한 줄

5장: 회복탄력성 일간 체크 시트 - 실천 문장

-

## 《몰입 루틴 노트》

### - 하루 몰입 루틴 + 주간 끝돈 타임 차트 -

몰입은 감정의 소용돌이 위에 구축되는 자기 설계이다.

---

#### ☑ Day - 하루 몰입 루틴

---

##### ☑ 1. 오늘 몰입할 핵심 과제는?

ㄹ 오늘 내가 집중하고자 하는 단 하나의 과제는?

→ \_\_\_\_\_

---

##### ☑ 2. 몰입 전 감정 & 상태 점검

감정은 몰입을 방해하기도 하지만, 반대로 몰입의 출발점이 되기도 해.

- 지금 나의 상태는?
- 지금 느껴지는 감정은?

ㄹ 감정 한 줄 메모:

→ 나는 지금 \_\_\_\_\_한 감정을 느끼고 있다.

ㄹ 이 감정을 이렇게 꺼안아보자:

→ 이 감정은 내게 \_\_\_\_\_라는 신호일 수 있다.

---

### ✅ 3. 몰입 환경 셋업 체크리스트

몰입은 의지보다 '설계'에서 온다.

- 핸드폰 비행기모드
  - 브라우저/앱 OFF
  - 집중 가능한 조용한 공간
  - 필요한 자료 미리 준비
  - 물, 간단한 간식 확보
  - 몰입 BGM or 무음 설정
- 

### ✅ 4. 몰입 실행 루틴

항목

내 설정

몰입 시작 시간

\_\_\_\_\_

타이머 세팅

25분  50분  90분

오늘의 과제 요약

\_\_\_\_\_

회피 충동이 올 때 다짐 문장 "지금은 힘들어도, 끝나면 분명 가볍다."

---

### ✅ 5. 몰입 후 회복 & 자기 피드백

- 🧠 몰입 점수 (1~10): \_\_\_ / 10
- 💬 오늘 내가 몰입하며 느낀 변화:

→ \_\_\_\_\_

- 🌀 몰입을 방해한 요소:

→ \_\_\_\_\_

- 🌱 나에게 해주는 칭찬 한 마디:

→ " \_\_\_\_\_ "

---

## ■ 보너스 코너: 주간 몰입 골든 타임 차트

몰입은 '타이밍'이 전부일 수 있다.

일주일간 언제 내가 가장 잘 몰입했는지 흐름을 보자.

### 요일 몰입 시간대 에너지 상태 몰입 성공 여부 감정 메모 (1단어)

월요일 \_\_\_\_\_ □ 상 □ 중 □ 하 □ 성공 □ 실패 \_\_\_\_\_

화요일 \_\_\_\_\_ □ 상 □ 중 □ 하 □ 성공 □ 실패 \_\_\_\_\_

수요일 \_\_\_\_\_ □ 상 □ 중 □ 하 □ 성공 □ 실패 \_\_\_\_\_

목요일 \_\_\_\_\_ □ 상 □ 중 □ 하 □ 성공 □ 실패 \_\_\_\_\_

금요일 \_\_\_\_\_ □ 상 □ 중 □ 하 □ 성공 □ 실패 \_\_\_\_\_

토요일 \_\_\_\_\_ □ 상 □ 중 □ 하 □ 성공 □ 실패 \_\_\_\_\_

일요일 \_\_\_\_\_ □ 상 □ 중 □ 하 □ 성공 □ 실패 \_\_\_\_\_

### ✳ 패턴 파악 Tip:

- 나의 골든타임은 언제였는가?
- 어떤 감정이 몰입을 가장 방해했는가?
- 반복되는 방해 요소는?

---

### ✅ 마무리 한 줄 다짐

"몰입은 천재의 특권이 아니다. 감정을 설계하는 사람의 선택이다."

→ 오늘의 나는 \_\_\_\_\_으로 충분히 잘했다.