

지금, 여기에서 나답게 살아가기 위한 라이프디자인

웰다잉을 위한 Here and Now

죽음을 생각한다는 것은,
삶을 포기하는 일이 아닙니다.

내게 남은 시간을
더 선명하게 바라보고,
오늘을 어떻게 살아갈지
다시 선택하는 일입니다.

두려움의 끝이 아닌, 나의 삶을 가장 나답게 디자인하는
회복과 성찰의 시간으로 당신을 초대합니다.

이런 고민을 안고 계신 분들께 추천합니다



방향 점검

삶의 방향을 다시 점검하고,
내가 진짜 중요하게 여기는
가치를 찾고 싶은 분



의미의 재해석

지나온 삶을 단순한
과거가 아닌, 의미 있는
서사로 정리하고 싶은 분



관계와 다정함

가족과의 관계, 사랑의
표현 방식을 돌아보고
다정함을 채우고 싶은 분



나만의 유산

웰다잉 교육에 관심이
있으며, 나의 이야기를 글과
콘텐츠로 남기고 싶은 분

나를 발견하고 삶을 완성하는 5주의 여정

Week 1 (관점) 죽음을 통해 삶을 바라보다

Week 2 (중심) 내 인생의 배꼽(중심) 점검

Week 3 (과거) 지나온 시간 재조명

Week 4 (현재) 삶의 윤활유, 다정함

Week 5 (미래) 이키가이 브랜딩과 레거시

[1주차] 삶의 해상도를 높이는 렌즈

주제 : 죽음을 통해 삶을 바라보다

- 죽음에 대한 경험 나누기
- 나에게 남은 시간 생각하기
- 남기고 싶은 말 정리하기

Insight: 언젠가 꼭 남기고 싶은,
내 삶의 가장 중요한 문장 찾기

[2주차] 흔들리지 않는 나의 중심

주제 : 내 인생의 배꼽 점검

- 나에게 중요한 것 찾기
- 내 삶의 핵심가치 발견
- 이키가이 챌린지 시작

Insight: 어떤 가치가 내 삶을 이끌어왔는지,
나를 더 깊이 만나는 시간

[3주차] 숨어있던 보물의 발견

주제 : 지나온 시간 재조명

- 인생 그래프 작성
- 내 삶의 상승 동력 찾기
- 의미 있는 사건과 인물 발견
- 감사 근육 만들기

Insight: 흔들렸던 시간 속
나를 일으킨 동력과 의미 찾기

[4주차] 삶을 부드럽게 만드는 힘

주제 : 삶의 윤희유, 다정함

- 사랑의 동그라미 그리기
- 5가지 사랑의 언어 이해
- 마음돋보기 활동

Insight: 소중한 사람들과 사랑을
주고받는 방식 점검과 관계 회복

[5주차] 나의 이야기가 유산이 되다

주제: 이키가이 브랜딩과 레거시 작업 설계



- 이키가이 브랜딩 및 문장 완성
- 전자책 기획 및 구성
- 퓨처셀프와의 만남

Insight: 내가 발견한 삶의 가치와 방향을 하나의 이야기로 엮어, 앞으로의 삶을 구체적으로 디자인하기

5주의 여정 끝에 당신의 손에 남는 것들

♥ 마음의 기록

나의 핵심가치 정리

내 삶의 인생 그래프

풍성해진 감사 목록

관계 동그라미

📅 미래의 설계

나만의 이키가이 문장

미래의 나에게 보내는 편지

나다운 삶을 위한 실천 계획

레거시 전자책 기획안

삶을 바라보는 태도의 변화

죽음관	막연한 두려움과 회피 	→	오늘을 더 잘 살아가고 싶은 동력 
과거	후회와 미련이 남는 시간 	→	성장과 의미가 담긴 아름다운 서사 
관계	서툴고 오해가 쌓이던 표현 	→	감사와 사랑을 전하는 회복의 언어 
미래	정해지지 않아 불안한 내일 	→	핵심가치로 나답게 디자인하는 미래 

잘 죽는다는 것은, 결국 잘 살아보겠다는 다짐입니다.

내게 주어진 오늘을 무심히 흘려보내지 마세요.
지금, 여기에서 당신의 삶을 다시 만나보세요.

수강 신청 및 문의: jujingu99@naver.com / 010-3281-5303