차례

머리말 _ 5

감사의 글 _ 8

프롤로그 누구나 3분 스트레스 관리가 가능하다 • 17

제1부

3분 스트레스 관리의 배경

01 스트레스란 무엇인가 • 27

02 멈추고, 생각하고, 실행하라 • 39

3분 안에 스트레스에서 벗어나는 법(최종).indb 11 2024-12-04 오후 3:52:31

제 2 부

3분 스트레스 관리의 핵심 원리와 기법

03 전반적 수준: 이완하며 살라 • 49

원리 1. 복식 호흡을 통해 '건강, 행복, 성공'을 만끽하며 살라 _ 53

–기법 1. '복식 호흡'을 생활화하면서 건강, 행복, 성공을 만끽하라 _ 55

–기법 2. '숫자 세기 호흡'의 빠른 효과를 체험해 보라 _ 57

원리 2. 심상법을 활용해서 순간 이동하라 _ 60

–기법 3. '행복 심상'을 활용해 스트레스로부터 순간 이동하라 _ 63

–기법 4. '편안한 장소 심상'의 효과를 체득하라 _ 65

원리 3. 점진적 근육 이완법의 놀라운 효과를 체험하며 살라 _ 68

–기법 5. 간편 '전신 이완법'을 활용해 숙면을 체험하라 _ 72

–기법 6. '국소 이완법'을 활용해 뒷목 통증에서 벗어나라 _ 74

04 신체적 수준: 활력 있는 삶을 살라 • 79

원리 4. 생명의 물을 섭취하면서 건강한 쾌락을 즐기라 _ 81

–기법 7. 시원한 물을 음미하며 즐기라 _ 83

–기법 8. 따뜻한 커피를 마시면서 천국을 경험하라 _ 85

원리 5. 걸으면서 즐기라 _ 89

–기법 9. 걸으면서 즐기라 _ 90

3분 안에 스트레스에서 벗어나는 법(최종).indb 12 2024-12-04 오후 3:52:31

원리 6. 음악을 통해 스트레스를 날려 보내라 _ 94
–기법 10. 좋아하는 노래를 부르라 _ 96

05 심리적 수준: 주체적 삶을 살라 • 99

원리 7. 스트레스 관리 마음틀을 확립하라 _ 104
–기법 11. 스트레스는 마음먹기에 달렸다 _ 109
원리 8. 비교하지 말고 주체적 삶을 살라 _ 113
–기법 12. 비교하지 말고 자신의 삶을 살라 _ 115
원리 9. 스트레스 렌즈 대신 행복 렌즈로 보라 _ 117
–기법 13. 스트레스 렌즈 대신 행복 렌즈로 보라 _ 119
원리 10. '내부의 적'으로부터 벗어나라 _ 122
–기법 14. 한 번으로 족하다 _ 124
–기법 15. '3분 worry time'을 적극적으로 활용하라 _ 125
원리 11. '미래의 나'를 확립하며 살라 _ 129
–기법 16. '미래의 나'를 확립하며 살라 _ 132
원리 12. 통제할 수 없는 것과 있는 것을 구분하라 _ 136
–기법 17. 통제할 수 없는 스트레스에서 벗어나라 _ 139

06 사회적 수준: 더불어 사는 삶을 살라 • 147

원리 13. 서로 다름을 수용하라 _ 151
–기법 18. 상대방을 있는 그대로 수용하라 _ 154

3분 안에 스트레스에서 벗어나는 법(최종).indb 13 2024-12-04 오후 3:52:32

원리 14. 스냅샷과 동영상을 구분하라 _ 157
–기법 19. '무슨 속사정이 있나 보구나!' 하며 넘어가라 _ 159
원리 15. 의사소통에서 최소한의 기본기를 숙달하라 _ 162
–기법 20. '무장 해제'로 접근하라 _ 164
–기법 21. '기표제'로 접근하라 _ 165
원리 16. 갈등 상황에서 자신부터 돌아보라 _ 168
–기법 22. 갈등을 자신의 성장 기회로 삼으라 _ 170
원리 17. 상대방을 사랑하기 전에 먼저 자신을 사랑하라 _ 172
–기법 23. 먼저 자신을 사랑하라 _ 174
원리 18. 사랑 에너지로 스트레스를 녹이라 _ 178
–기법 24. 사랑 에너지를 활용해서 스트레스를 녹이라 _ 182
–기법 25. 상대방을 연민의 마음으로 보라 _ 183
–기법 26. 스트레스 상황에서 친절을 베풀라 _ 185
원리 19. 때로 경계를 명확히 하라 _ 189
–기법 27. 상대방을 티끌처럼 만든 후 '훅!' 하고 날려 보내라 _ 191

07 영적 수준: 고차적 삶을 살라 • 195
원리 20. 인생을 멀리 보라 _ 201
–기법 28. 타임 머신을 타고 10년 후를 미리 가 보라 _ 203
원리 21. 인생을 높은 관점에서 보라 _ 205
–기법 29. 고차적 수준에서 보라 _ 207

3분 안에 스트레스에서 벗어나는 법(최종).indb 14 2024-12-04 오후 3:52:32

원리 22. 고차적 의미를 발견하며 살라 _ 210
–기법 30. 고차적 의미를 발견하며 살라_ 213

에필로그 어제보다 나은 삶을 살라 • 217

부록 1 배경 이론 _ 231
부록 2 장애 요소 및 해결 방안 _ 235
부록 3 복식 호흡법 _ 241
부록 4 심상법 _ 247
부록 5 점진적 근육 이완법 _ 250
미주 _ 257

일러두기

이 책에 등장하는 인명은 가능한 대로 원어 발음에 맞추도록 노력했으나 오기일 경우 추후 수정할 예정이다. 아울러 일반 관례에 따라 서양 사람의 경우 원칙적으로 첫 이름과 마지막 이름만 표기했다.

3분 안에 스트레스에서 벗어나는 법(최종).indb 15 2024-12-04 오후 3:52:32