JAI 명상베이직 월별주제

*2026년, 압구정 명상베이직 4주과정, 온라인 데일리 명상 커리큘럼 입니다.

감정 다루기 시즌

2026년 10월 - 12월

감정의 파도를 다스리며 평온을 향하는 12주

10월

짜증, 화, 분노 다루기

11월

걱정, 불안 다루기

12월

조급함, 바쁨, 앞서감 다루기

마음챙김 시즌

2027년 1월 - 3월

스트레스를 풀고, 지금 현재에 머물며, 자신에게 친절해지는 명상수업

01월

마음챙김으로 스트레스 완화.

몸과 호흡을 통해 긴장을 풀고, 스트레스를 완화하는 과학적 명상법을 익힙니다.

02월

분주한 마음에서 집중과 현존으로.

산만한 마음이 흩어질 때마다 '지금 여기'로 돌아오는 훈련을 합니다.

03월

판단, 평가 대신 친절과 호기심으로 마음 retraining.

비판과 긴장으로 몰아붙이는 대신, 친절과 호기심의 태도로 마음을 다시 훈련 합니다.

관계 시즌

2027년 4월 - 6월

나 자신과의 관계에서 타인과의 관계까지, 갈등을 해소하고 확장하는 명상수업

04월 - 05월

나 자신과의 관계.

자기수용과 self-compassion (스스로를 향한 자비)을 배우며 나 자신과 더 깊은 관계를 만들어나가는 시간을 갖습니다.

06월

타인과의 관계.

가족, 배우자, 동료와의 관계 속에서 갈등을 피하지 않고 진심을 담아 소통하고 공감하는 법을 배웁니다. 비폭력대화, 경청, 공감 명상을 함께 연습 합니다.

행복 찾기 시즌

2027년 7월 - 9월

작은 순간의 기쁨과 즐거움은 물론, 깊은 의미와 만족감을 발견하기

07월

작은 것에서 즐거움과 기쁨 찾기(Hedonic).

감각과 감사의 마음을 통해 일상의 작은 기쁨을 발견합니다.

08월

작은 것에서 즐거움과 기쁨 찾기(Hedonic).

내가 소중히 여기는 가치와 목적에 연결되어 의미와 충만함을 경험 합니다.

09월

의미와 목적을 발견하여 만족감과 충만함 경험하기 (Eudaimonic).

그 둘을 통합해, 즐거움과 의미가 함께하는 균형 잡힌 행복을 디자인 합니다.