

Date: _____

30초 중립지대 글쓰기 활동지



감정이 커지기 전에, 멈추는 연습

목적 : 이 글쓰기는 감정을 없애기 위한 것이 아닙니다.

확대되는 사고를 멈추고, 다시 선택 가능한 상태로 돌아오는 연습입니다.



문장은 짧아도 됩니다.

1. 그 순간, 사실만 적기 (10초)

판단 없이, 본 것만 씁니다.

오늘 일어난 일:

예) * 아이가 목욕 중간에 싫다고 울었다 * 내가 빨리 끝내고 싶었다

2. 커졌던 생각 하나 적기 (10초)

이건 “사실”이 아니라 “내 뇌가 만든 확대 생각”입니다.

그 순간 떠올랐던 생각:

예) * 왜 이렇게 기본적인 것도 힘들지 * 앞으로도 계속 이러면 어찌지

3. 중립지대 문장 하나 쓰기 (10초)

완벽하게 좋은 생각일 필요 없습니다. 조금만 덜 극단적이면 충분합니다.

지금 선택할 수 있는 중립 문장:

예) * 이건 지금의 상황이지, 아이 전제는 아니다 * 나도 아이도 지금 힘들 수 있다 * 지금은 멈추는 것만 해도 충분하다



오늘의 되내기 문장 (소리 내어 읽기)



사용 가이드

아래 문장 중 하나에 체크하거나, 직접 써도 됩니다.

☐ 지금은 판단보다 멈춤이 먼저다

☐ 이 순간이 전부는 아니다

☐ 나는 이미 폭주를 멈췄다

☐

• 이 글쓰기는 잘 쓰는 글이 아닙니다.

• 감정이 커졌던 그날 밤 혹은 다음 날 아침에 쓰세요.

• 하루에 한 줄만 써도, 뇌는 이 경로를 기억합니다.

• 중립지대는 생각으로 배우는 게 아니라,

반복된 ‘짧은 멈춤’으로 몸에 납니다.