

## 감사의 표현은 마음의 치료 약이다.

Gratitude is medicine for a heart devastated by tragedy. If you can only be thankful for the blue sky, then do so. (Richelle E. Goodrich)

감사는 비극으로 마음에 충격을 받은 사람을 위한 약이다. 만일 당신이 푸른 하늘에 감사할 수만 있다면, 그렇게 하라.

(리첼 굿리치)

오늘 하루 어떻게 보냈나요? 힘이 든 하루였나요? 누군가와  
의 관계 때문에 마음이 아프고 슬픈가요? 날씨 때문에, 많은 일 때문  
에 어디 몸이라도 불편해졌나요? 마음속에 불만이 쌓이고 불평할  
일이 생기나요? 혹시, 그렇다 할지라도 감사할 일을 찾아 감사해  
보세요.

어떤 어려운 상황에서도 감사할 일은 있습니다. 어떤 상황에 부  
닥쳐 있더라도 주변을 보고, 감사할 수 있는 것이 있다면 감사하세  
요. 그러면 당신의 불평과 불만, 그리고 슬픔은 줄어들고 마음의  
상처는 좀 더 빨리 치유될 수 있을 것입니다.

지금 이 순간 당신이 감사할 수 있는 것에 감사해 보십시오.

저는 지금 이렇게 감사의 마음을 표현합니다.

내가 숨 쉴 수 있음에 감사합니다.

이 글을 쓸 수 있어 감사합니다.

이 글을 읽어 줄 분들이 있어 감사합니다.