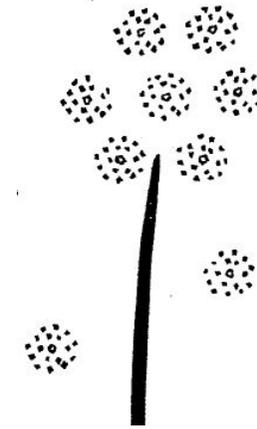


더 읽어 보면 좋을 책들

- **억압, 스트레스와 짜증에서 나를 지키는 법**
호르스트 코넨. 나는 내가 소중하다. 한희진 역. 북폴리오, 2007.
- **자기 자신을 사랑하고, 자기존중감을 향상시키는 법**
Matthew Mckay, Patrick Fanning. 나를 사랑하기: 자기 존중감 향상법. 홍경자,유정수 역. 신원문화사, 2003.
- **자기사랑에 관한 엔도 슈사쿠의 통찰**
엔도 슈사쿠. 나를 사랑하는 법: 엔도 슈사쿠의 행복론. 한은미 역. 시아, 2008.
- **부정적이고 왜곡된 자기 대화로 인해 힘들 때**
파멜라 버틀러. 더 사랑받지 않아도 괜찮아: 행복을 부르는 자기 사랑법. 박미경 역. 소울메이트, 2012.
- **마음챙김 명상으로 자신의 경험을 자비로 감싸 안는 법**
타라 브랙. 받아들임: 자책과 후회 없이 나를 사랑하는 법. 김선주, 김정호 공역. 불광, 2012.
- **상처받은 내면아이의 치유와 자기 사랑 회복**
오제은. 오제은교수의 자기 사랑 노트. 산티, 2009.
- **건강한 인간관계와 행복의 바탕이 되는 자긍심**
마릴린 소렌슨. 자긍심: 건강한 인간관계와 행복의 바탕. 진성록 역. 부글박스, 2007.
- **깨어있음 훈련, 생각 관찰, 자신의 강점이해를 통한 자기존중**
글렌 R. 쉬럴디. 지친 나를 안아주는 자기존중의 기술. 류혜원 역. 한스컨텐츠, 2009.
- **마음의 면역시스템을 활성화하고 튼튼하게 하는 법**
선안남. 행복을 부르는 자존감의 힘. 소울메이트, 2011.
- **행복해지기 위한 자기 사랑법**
웨인 다이어. 행복한 이기주의자. 오현정 역. 21세기북스, 2006.



자기 존중

● **당당한 삶을 위한 열쇠, 자존감**

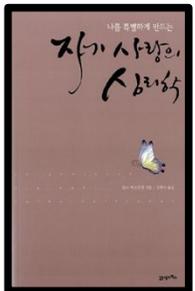
이무석. **(나를 사랑하게 하는) 자존감**. 비전과리더십, 2009.



자존감과 열등감은 겉으로 드러나는 객관적인 조건보다는 '자신을 바라보는 관점'에서 비롯된다고 한다. 국제정신분석가인 저자는 자신의 능력을 실제보다 더 낮게 보는 관점의 문제로 생기는 열등감을 사례별로 제시하고 이를 극복하기 위해서 이 부정적 관점을 인식하고 바꾸는 것이 필요하다고 말한다. 나아가 자존감을 높이고 자신을 사랑할 수 있는 방법을 제시한다.

● **삶의 근본적인 행복 요소인 자기 사랑, 자기 신뢰 다루기**

롤프 메르클레. **(나를 특별하게 만드는) 자기 사랑의 심리학**. 장현숙 역. 21세기북스, 2007.



자신의 가치는 자신이 결정하며 모든 문제는 자신에게 달려있다고 저자는 강조한다. 또한 '사용하지 않는 근육이 풀어지듯이, 우리의 자기 신뢰도 매일 새로이 실천하지 않으면 없어진다'고 이야기한다. 자신을 무너뜨리는 '내 안의 면박꾼'으로부터 벗어나기 위한 방법과 자기 사랑을 키우는 11가지 방법을 소개한다.

● **바닥에 떨어진 자존감을 구할 심리학 행동 법칙**

크리스토프 앙드레. **나라서 참 다행이다**. 이세진 역. 북폴리오, 2010.

자존감은 성공적인 인생을 살아가는 데 꼭 필요한 핵심 요소 중 하나이며, 삶의 모든 영역에서 자존감이 낮은 사람보다 높은 사람이 성공을 거둔다고 한다. 자존감 문제를 가지고 있는 사람들의 다양한 실제 사례들과 치료의 과정을 보여주고, 현재 우리의 자존감 정도를 진단하고 상처 입은 자존감을 회복시킬 수 있는 구체적인 방법에 대해 이야기한다.



● **나를 변화시키고 아름답게 타인과 관계 맺는 법**

일레인 N. 아론. **사랑받을 권리**. 고빛샘 역. 웅진지식하우스, 2010.

긍정적 마인드만으로 극복할 수 없었던 마음의 상처의 근원적인 원인을 발견하고 '못난 나'를 발견하게 하여 나를 변화시키는 데 도움을 주는 자기치유서. 진단표, 풍부한 사례 등을 통해 자신의 문제를 파악하고, '순위 매기기'에서 벗어나 당당하고 아름답게 타인과 관계 맺을 수 있는 방법을 알려준다.

