

17 프랑스 의사 봉바르의 희망 실험

- 절망은 희망 연습. 밤의 장막 뒤에 미소 짓는 새벽이 있다 •

절망에 관한 명언

절망스러운 상황은 없다.
절망한 사람만이 있을 따름이다. ----- 클레어 루스

희망은 삶 속에 존재하는 가장 위대한 힘이며,
죽음을 물리칠 수 있는 유일한 무기다. ----- 유진 오닐

희망은 보이지 않는 것을 보고,
만질 수 없는 것을 느끼며,
불가능한 것을 성취하게 한다. ----- 헬렌 켈러

- 절망에서 벗어나는 다섯 가지 방법

1. 사랑하는 사람과 이야기를 많이 하라.
2. 자책하지 말라.
3. 현재에 집중하라.
4. SNS에서 잠시 벗어나라.
5. 주변에 도움을 청하라.

- 결국 자기 자신이 긍정적인 마인드를 갖고 희망의 양식을 쌓아가는 수밖에 없다. “한겨울에도 움트는 봄이 있는가 하면, 밤의 장막 뒤에는 미소 짓는 새벽이 있다.”