

Le Kaliste

칼리즘 선언문

삶을 온전히 살기 위한

자비로운 운동



포켓판

한 어

설립자 곶 저자: 하칸 카이나르

공동 설립자: 고칸 카이나르, 토마 카네

출판지: 스위스 로잔

Kalisme® 운동 창립 텍스트에서 발취

© 2026 Hakan Kaynar. Kalisme®는 등록 상표입니다.

Creative Commons 라이선스 BY-NC-SA 4.0

저작자 표시 필수, 비상업적 사용, 동일 조건으로 공유.

이 텍스트는 유통을 위해 만들어졌습니다. Kalisme와 저자를 밝히고 무료로 배포할 수 있습니다. 상업적 사용 금지.

제2판, 2026년 3월

인쇄 크기: 110 × 178 mm

이 텍스트는 숨을 쉽니다. 살아 있는 모든 것처럼 진화합니다. 매 판은 새로운 숨결이며, 이 길을 걷는 이들에게 바칩니다.

SHA-256 무결성 인증서:

f8b2d3d9c8fb202219bef9acac2b57aa128ff2b60b585f4fb06decd331872f1a

www.kalisme.com

한 어

칼리즘 선언문

목차

서문

왜 칼리즘인가?

제1부 — 기초: 자아로의 회귀

제1장 — 당신은 행복할 자격이 있다

제2장 — 당신은 자신의 모델이다

제3장 — 당신의 주의력은 당신의 힘이다

제2부 — 실천: 일상의 몸짓

제4장 — 쉬는 것은 부끄러운 일이 아니다

제5장 — 당신은 지금 이대로 충분하다

제6장 — 의식적으로 인간관계를 선택하라

제7장 — 과거에서 자유로워져라

제8장 — 사랑하는 것과 인정하는 것

제9장 — 먼저 자신을 돌봐라

제3부 — 고급 철학: 내면의 지평

제10장 — 두려움이 아닌 사랑으로 행동하라

제11장 — 마음의 평화는 값을 매길 수 없다

제12장 — 기회를 잡아라

제13장 — 현대 세계의 칼리즘

무한을 향하여

에필로그

칼리즘의 핵심 명언

영감과 추천 도서

서문

« 당신은 네라고 말했습니다. 그리고 그 네는 이미 칼리스트의 한 걸음입니다: 기회를 잡을 용기를 가지는 것. »

이 선언문은 칼리즘 운동의 기본 텍스트입니다. 인생처럼 세 막으로 펼쳐집니다: 뿌리(기초), 일상의 몸짓(실천), 내면의 지평(철학). 여기에는 이야기, 연습, 성찰, 그리고 무엇보다 더 자유롭게 숨쉬라는 초대가 있습니다.

칼리즘은 종교도, 사이비도, 폐쇄적인 철학도 아닙니다. 교주도, 교리도, 회원제도 없습니다. 소음, 이미지, 비교로 가득한 세상에서 자신을 돌보라는 단순한 초대입니다. 누구나 공감되는 것을 취하고 나머지는 두고 갈 자유가 있습니다.

칼리즘은 한 문장으로 시작됩니다:

당신은 행복할 자격이 있습니다. 그리고 행복에 이르는 비밀은 자신을 사랑하는 것에서 시작됩니다.

모든 것은 거기서 흘러나옵니다. 이것은 영적 완벽함의 추구가 아니라 친절하고, 의식적이며, 단순한 일상의 실천입니다.

왜 칼리즘인가?

칼리즘은 자기애, 마음챙김, 의식적 선택이 만나는 교차점입니다. 기존의 어떤 흐름도 모방하지 않으며, 접근하기 쉽고, 세속적이며, 구체적인 길을 찾는 이들에게 독창적인 통합을 제공합니다.

많은 운동이 매우 영적이거나 극도로 학술적인 반면, 칼리즘은 중도를 선택합니다. 명확한 원칙, 교육적 진행, 실용적 연습을 중심으로 조직된 일관된 철학을 지니고 있습니다. 그 야심은 당신의 사고방식을 바꾸는 것이 아니라 당신의 일상을 변화시키는 것입니다.

부 1

기초

자아로의 회귀

당신은 행복할 자격이 있다

해변에서 맨발로 뛰어다니며 아무 이유 없이 웃는 어린 소녀를 상상해 보세요. 그 아이는 이 순간을 누릴 자격이 있는지 묻지 않습니다. 그저 그 순간을 살고 있을 뿐입니다. 우리 모두 한때 그 아이였습니다. 그러나 해가 거듭될수록 행복에 조건을 붙이는 법을 배웠습니다. 졸업하면 행복해질 거야. 사랑을 찾으면 행복해질 거야. 행복은 쟁취해야 할 보상, 끊임없이 뒤로 밀리는 결승선이 되었습니다.

이 믿음은 너무 깊이 뿌리내려 우리는 더 이상 의문조차 품지 않습니다. 다음 목표 뒤에 행복이 기다리고 있다고 확신하며 행복을 내일로 미룹니다. 하지만 내일은 새로운 목표를 가져오고, 결승선은 다시 물러납니다. 이 끝없는 순환은 집단적 환상입니다.

자발적인 기쁨의 순간들, 얼굴에 닿는 햇살, 예상치 못한 웃음, 고요한 아침의 정적은 위대한 성취와 같은 내면의 자원을 활성화합니다. 행복은 당신의 조건을 기다리지 않습니다. 당신의 허락을 기다리고 있습니다.

칼리즘은 이 논리를 뒤집습니다: 행복은 길의 끝에 있는 것이 아니라 길 그 자체입니다. 쟁취하는 것이 아니라 허락하는 것입니다. 완벽한 조건을 기다리지 않습니다. 불안전함을 포함한 현재 순간의 수용 속에서 태어납니다.

« 행복은 보상이 아닙니다. 태어날 때부터의 권리입니다. 요청하는 것이 아니라 허락하는 것입니다. »

미소 짓고, 쉬고, 거절하는 것을 스스로에게 허락할 때마다, 당신은 이렇게 선언합니다: 나는 온전히 존재할 자격이 있다. 이것은 이기심이 아닙니다. 자신의 인간성에 대한 인정입니다. 행복은 모든 것이 완벽할 것을 요구하지 않습니다. 그저 당신이 거기 있을 것을, 전제 조건 없이 요청할 뿐입니다.

◆ 연습

오늘 밤, 아무 이유 없이 미소 지었던 세 가지 순간을 적어보세요. 분석하지 말고 그냥 느껴보세요. 내일, 의식적으로 하나 더 만들어 보세요. 이 단순한 행동이 하루의 색깔을 어떻게 바꾸는지 관찰하세요.

당신은 자신의 모델이다

민수는 매일 밤 SNS를 스크롤하며 다른 사람들의 완벽해 보이는 삶 앞에서 작아졌습니다. 어느 날 밤, 모든 것을 끄고 백지를 꺼냈습니다. 자기만의 길을 그렸습니다: 진짜 강점, 독특한 취향, 아무도 갖지 못한 숨겨진 재능. 그날 밤, 오랜만에 처음으로 평화롭게 잠들었습니다.

비교는 우리 시대의 조용한 독입니다. SNS는 필터링되고, 보정되고, 연출된 삶을 보여줍니다. 우리는 우리의 날 것 그대로의 일상을 그들의 광택 나는 쇼윈도와 비교합니다. 결과는 항상 같습니다: 부족하다는 느낌. 우리의 뇌는 마을의 50명과 비교하도록 설계되었지만, 오늘날에는 겉모습만 보이는 수백만 명의 낯선 이들과 자신을 재고 있습니다.

하지만 모든 인간은 독특한 시제품입니다. 당신은 존재할 유일한 버전의 자신입니다. 자신을 비교한다는 것은 이미 자신을 특별하게 만드는 것을 다시 쓰려는 시도입니다.

« 비교는 당신의 독특함을 빼앗습니다. 칼리즘은 당신에게 거울을 돌려줍니다. »

다른 사람과의 비교를 멈추면, 당신은 거대한 공간을 발견합니다: 당신 자신의 창의성, 욕망, 리듬의 공간. 진정성은 바로 그 공간에서 태어납니다.

◆ 성찰

눈을 감으세요. 호흡하세요. 비교가 아닌 본질로서 당신을 독특하게 만드는 다섯 가지를 적으세요. 당신에게만 속한 특성, 열정, 특이점. 소리 내어 읽으세요. 이것이 당신의 내면 신분증입니다.

당신의 주의력은 당신의 힘이다

폭풍 한가운데의 등대를 상상해 보세요. 모든 방향으로 빛나지 않습니다. 필요한 곳에 빛을 집중합니다. 당신의 주의력도 정확히 같은 방식으로 작동합니다: 집중되면 세상이 밝아집니다. 흩어지면 모든 것이 흐려집니다.

우리는 주의력 경제 속에 살고 있습니다. 매년 수십억이 당신의 주의를 사로잡기 위해 투자됩니다: 알림, 알고리즘, 선정적인 제목. 모든 클릭, 모든 시선, 모든 생각은 에너지 투자입니다. 문제는 당신의 주의력이 소중한가가 아닙니다. 소중한합니다. 문제는: 누가 그것으로부터 이익을 얻는가?

노벨 경제학상 수상자 허버트 사이먼은 1971년에 이미 예견했습니다: 정보의 풍요는 주의력의 빈곤을 만든다. 50년 후, 그 빈곤은 전염병이 되었습니다. 멀티태스킹은 신화입니다. 뇌는 동시에 두 가지를 하지 않습니다. 빠르게 전환할 뿐이며, 매 전환마다 에너지를 잃습니다.

« 당신의 주의력은 존재에서 가장 귀중한 화폐입니다. 어디에 놓느냐에 따라 현실이 형성됩니다. »

에너지는 물이 경사를 따르듯 주의력을 따릅니다. 매일 아침, 당신에게는 주의력 예산이 있습니다. 어디에 투자하시겠습니까? SNS의 소음에? 다른 사람의 드라마에? 아니면 자신을 건설하는 것에?

칼리즘은 세상에서 도망치는 것이 아니라 시선을 어디에 둘지 의식적으로 선택함으로써 통제권을 되찾아고 제안합니다. 감사에 주의를 기울이면 감사가 자랍니다. 원한에 기울이면 원한이 뿌리를 내립니다. 당신은 생각의 피해자가 아닙니다: 무엇에 물을 줄지 선택하는 정원사입니다.

◆ 에너지 감사

원을 둘로 나누어 그리세요. 한쪽에는 에너지를 주는 것을 적으세요. 다른 쪽에는 소모시키는 것을. 그런 다음 반복적으로 나타나는 세 가지 방해 요소를 식별하세요. 이번 주에 하나를 줄이기로 약속하세요.

부 2

실천

일상의 몸짓

쉬는 것은 부끄러운 일이 아니다

지은은 고위 임원으로 주 60시간을 일하며 피로를 훈장처럼 달고 다녔습니다. 어느 날 아침, 몸이 멈추라고 말했습니다: 어지러움, 흐려지는 시야, 떨리는 손. 그날, 지은은 이해했습니다: 휴식은 생산성의 적이 아니라 그 연료입니다.

우리는 피로를 찬양하는 문화 속에 살고 있습니다. 몸과 마음은 창조하고, 생각하고, 사랑하기 위해 회복 주기가 필요합니다. 휴식은 활동의 부재가 아닙니다. 보이지 않지만 필수적인 다른 종류의 활동입니다.

« 피로를 찬양하는 세상에서, 쉬는 것은 혁명적 행위가 됩니다. »

잠자고, 느려지고, 숨쉬는 것: 이것은 자신과 다시 연결되고 매일 조금씩 다시 태어나는 것입니다. 느림은 약함이 아닙니다. 이 경주에 결승선이 없다는 것을 아는 사람의 지혜입니다.

◆ 신성한 쉼

매일 15~20분의 휴식을 계획하세요. 핸드폰 없이, 의무 없이. 오직 당신, 당신의 호흡, 당신의 고요함. 죄책감이 나타나면, 판단 없이 관찰하세요.

당신은 지금 이대로 충분하다

40세의 준영은 근무 시간, 납품한 프로젝트, 참석한 회의로 자신의 가치를 측정했습니다. 일정은 빡빡했지만 마음은 비어 있었습니다. 어느 날 저녁, 아이들과 저녁 식사를 위해 업무 긴급 상황에 아니오라고 말했습니다. 세상은 무너지지 않았습니다. 사랑하는 사람들은 오히려 빛났습니다.

대답은 네입니다. 당신은 지금 이대로 충분합니다. 내일이 아니라, 그 목표를 달성했을 때가 아니라, 지금. 외적 인정의 추구는 중독처럼 작동합니다: 더 많이 받을수록 더 많이 필요합니다. 가장 효과적인 갑옷은 내면의 것입니다: 당신이 충분하다는 조용한 확신.

« 당신의 가치는 무엇을 생산하느냐가 아니라 누구인가에 달려 있습니다. »

자기 수용은 체념이 아닙니다. 나는 오늘 이런 사람이고, 이것이 좋은 출발점이라고 말하는 것입니다. 완벽할 필요는 없습니다. 진정성이 필요합니다.

◆ 이중 연습

1. 당신을 무조건적으로 사랑하는 세 사람을 나열하세요. 오늘 그 중 한 명에게 전화해서 그저 감사하다고 말하세요.
2. 당신을 더 강하게 만든 세 가지 어려운 경험을 나열하세요. 각각에 대해 무엇을 가르쳐 주었는지 적으세요.

의식적으로 인간관계를 선택하라

수진은 특정 관계가 자신을 지치게 하고 약하게 만든다는 것을 알아차렸습니다. 단절 대신 시간 배분을 바꾸기로 했습니다: 자신에게 영양을 주는 사람에게는 더 많이, 소모시키는 사람에게는 더 적게.

우리의 관계는 정원과 같습니다: 함께 피어나는 식물이 있고, 서로를 질식시키는 식물이 있습니다. 모든 것을 뿌리째 뽑는 것이 아니라 무엇을 기르고 있는지 아는 것이 중요합니다.

« 선한 사람들로 둘러싸이는 것은 알아차림이 필요하지, 단절이 필요한 것이 아닙니다. »

당신을 높이고 격려하는 유대를 기르세요. 대화와 진솔함은 관계를 개선하는 최고의 도구입니다.

◆ 구체적 행동

당신에게 무거운 짐이 되는 관계 하나를 생각해 보세요. 선의를 가지고 연결을 유지하면서도 건강한 경계를 설정하기 위해 정확히 무엇을 말할지 적어보세요.

과거에서 자유로워져라

하나는 12년 동안 후회를 안고 살았습니다. 어느 여름밤, 종이에 적어 캠프파이어에서 태웠습니다. 불꽃을 바라보며 느낀 것은 슬픔이 아니라 형언할 수 없는 안도감이었습니다.

과거는 스승이지 주인이 아닙니다. 과거를 받아들이는 것은 그것을 인정하는 것이 아닙니다. 어떤 장들은 닫혀야 다른 장들이 시작될 수 있음을 이해하는 것입니다.

« 후회와 원한은 쓸모없는 짐입니다. 지금 바로 내려놓을 수 있습니다. »

용서, 타인에 대한 그리고 자신에 대한 용서는 남에게 주는 선물이 아닙니다. 자신에게 주는 선물입니다.

◆ 놓아주기 명상

편안하게 앉으세요. 눈을 감으세요. 깊이 숨을 들이쉬세요: 수용을 맞이합니다. 천천히 내쉬세요: 과거를 놓아줍니다. 다섯 번 반복하세요. 그런 다음 자신에게 용서의 편지를 쓰세요.

사랑하는 것과 인정하는 것

당신은 언니를 항상 사랑했지만, 끊임없는 비판이 당신을 지치게 합니다. 우리 문화가 무시하는 근본적인 구별이 있습니다: 누군가를 깊이 사랑하면서도 그 사람이 된 모습을 인정하지 않을 수 있습니다. 사랑은 마음의 유대이며 종종 무조건적입니다. 인정은 지성의 선택이며 시간이 지남에 따라 변합니다.

« 인정하지 않으면서도 사랑할 수 있으며, 그것은 깊은 해방입니다. »

무조건적인 사랑이 무조건적인 관용을 의미하지는 않습니다. 진정한 사랑은 거리를 견딥니다. 때로는 그 거리 안에서 상호 존중이 다시 태어납니다.

◆ 명확성 연습

사랑하지만 일상에서 더 이상 인정하지 않는 사람을 떠올려 보세요. 세 열을 적으세요: 그 사람의 무엇을 사랑하는지, 무엇을 더 이상 인정하지 않는지, 당신이 선택하는 건강한 거리.

먼저 자신을 돌봐라

비행기에서는 항상 이렇게 말합니다: 기압이 떨어지면 다른 사람을 돕기 전에 먼저 자신의 마스크를 착용하세요. 자신을 채우지 않고 주는 것은 완전히 고갈될 때까지 천천히 비우는 것입니다.

구원자 증후군은 종종 인정에 대한 갈구를 숨기고 있습니다. 진정한 나눔은 당신이 가득 찼을 때 시작되지, 비었을 때가 아닙니다.

« 남에게 물을 따르려면, 먼저 자신의 물병을 채우세요. 지친 사람은 누구도 도울 수 없습니다. »

자신을 돌보는 것은 이기심이 아니라 감정적 위생입니다. 자신을 존중함으로써 타인에게 당신을 존중하는 법을 가르칩니다. 자기 돌봄은 특권층의 사치가 아닙니다. 먹고 자는 것만큼 중요한 필수품입니다.

◆ 일주일 루틴

7일 동안 매일 아침: 일어나면 물 한 잔, 5분 스트레칭, 자신에 대해 좋아하는 점 하나를 노트에 적기. 7일째 날, 메모를 다시 읽어보세요.

부 3

고급 철학

내면의 지평

두려움이 아닌 사랑으로 행동하라

매일 당신은 수십 가지 선택을 합니다. 사랑에서: 친구에게 전화하기, 프로젝트 시작하기, 진실 말하기. 두려움에서: 해로운 직장에 머물기, 받아들일 수 없는 것을 받아들이기, 갈등을 피하기 위해 거짓말하기.

두려움에는 역할이 있습니다: 직접적인 위험으로부터 보호합니다. 하지만 인생 결정의 엔진이 되면, 보이지 않는 감옥에 가둡니다. 생존은 하지만 살고 있지 않습니다.

« 두려움이 아닌 사랑으로 행동하세요: 그러면 기쁨으로 가득한 새로운 세상이 당신과 주변 사람들에게 열릴 것입니다. »

사랑에서 행동할 때, 문이 열립니다. 두려움에서 행동할 때, 벽을 세웁니다. 칼리즘은 하나에서 다른 하나로 전환하기 위한 일상의 훈련입니다.

◆ 사랑과 두려움 필터

오늘의 모든 결정 전에 자문하세요: 나는 사랑에서 행동하고 있는가, 두려움에서 행동하고 있는가? 저녁에 두 열에 답을 기록하세요.

마음의 평화는 값을 매길 수 없다

끊임없이 달리는 세상에서 마음의 평화는 사치가 되었습니다. 하지만 그것은 기본적인 권리여야 합니다. 누구에게든 정말 무엇을 원하느냐고 물으면, 답은 항상 같은 곳으로 돌아옵니다: 평화.

모든 분노, 모든 불안, 성공에 대한 광적인 추구 뒤에는 같은 근본적 필요가 숨어 있습니다: 사랑받고, 인정받고, 안전하게 느끼는 것. 이것을 이해하면, 분노는 연민에 자리를 내줍니다.

« 마음의 평화는 값을 매길 수 없습니다. 살 수 없습니다. 기르는 것입니다. »

칼리즘은 이 평화를 정원사가 식물을 기르듯 기릅니다: 인내, 일관성, 그리고 관심으로.

◆ 저녁 의식

오늘 밤, 잠들기 30분 전에 모든 화면을 끄세요. 고요 속에 앉으세요. 호흡하세요. 생각이 구름처럼 지나가게 하세요. 아무것도 붙들지 말고, 밀어내지도 마세요. 그저 관찰하세요.

기회를 잡아라

성호는 프로젝트를 시작하는 것을 몇 달 동안 망설였습니다. 용기를 낸 날, 세 번의 거절과 한 번의 승낙을 받았습니다. 그 한 번의 승낙이 인생을 바꾸었습니다.

실패에 대한 두려움은 보편적이지만 기만적이기도 합니다. 우리는 체계적으로 위험을 과대평가하고 적응 능력을 과소평가합니다. 완벽은 행동의 적입니다. 준비될 때까지 기다리는 것은 종종 시작하지 않는 것을 의미합니다.

« 성공은 결코 보장되지 않지만, 기회를 잡는 충동은 그 자체로 용기와 자기 확신의 행위입니다. »

실패는 성공의 반대가 아닙니다: 그 일부입니다. 모든 아니오가 당신을 네에 더 가깝게 합니다.

◆ 이번 주 도전

이번 주에 잡을 작은 기회를 식별하세요. 첫 번째 구체적 단계를 정하세요. 그리고 오늘 실행하세요.

현대 세계의 칼리즘

우리는 모든 것을 약속하면서 종종 지치게 만드는 초연결 세계에 살고 있습니다. 끊임없는 알림, 지속적인 정보 흐름, 끝없는 비교: 현대 세계는 주의를 분산시키고 존재를 파편화하는 기계입니다. 바로 이것이 칼리즘이 철학적 사치가 아닌 현대적 필수품인 이유입니다.

모든 도구, 전화기, SNS, 인공지능은 아군이 될 수도 방해꾼이 될 수도 있습니다. 차이는 그것을 사용하는 의도에 있습니다. 음식을 고르듯 정보 소스를 고르세요. 수면을 보호하듯 주의력을 보호하세요.

칼리즘은 고독한 실천이 아닙니다. 교류 속에서, 상호 선의 속에서, 정직한 대화 속에서 자랍니다. 판단 없이 진정으로 경청되는 것은 개인적 변화의 가장 강력한 촉매 중 하나입니다.

◆ 디지털 위생과 인간적 연결

1. 알림 제로: 필수적인 것 외에는 모두 비활성화하세요.
2. 골든 아워: 기상 후 첫 한 시간은 화면 없이.
3. 소중한 사람에게 웰빙에 대한 월간 교류를 제안하세요. 규칙도 구조도 없이, 그저 말하고 듣는 공간.

무한을 향하여

당신은 페이지를 넘기고, 아이디어를 쌓으며 길을 걸어왔습니다. 하지만 이 책은 끝이 아닙니다. 시작입니다. 당신이 읽은 모든 장은 마음에 심어진 씨앗입니다.

칼리즘은 12단계 프로그램도, 글자 그대로 따라야 할 방법도 아닙니다. 자신에게로 돌아가라는 영원한 초대입니다. 중요한 것은 길의 완벽함이 아니라 다시 일어날 때의 부드러움입니다.

« 이 길에는 최종 목적지가 없습니다. 당신과 함께, 당신의 속도로 자랍니다. »

이 책은 여기에 남을 것입니다, 인내심 있게, 열린 채로. 칼리즘은 교리가 아닙니다. 하나의 숨결입니다. 당신에게 말하는 것을 취하고, 공명하지 않는 것을 두고, 유일하게 중요한 확신과 함께 길을 계속하세요: 당신은 행복할 자격이 있으며, 그 행복은 자신을 사랑하는 것에서 시작됩니다.

에필로그

칼리즘은 아무것도 요구하지 않습니다. 제안할 뿐입니다.

매일 아침, 당신은 이렇게 말할 수 있습니다:

오늘, 나는 자신을 조금 더 사랑하고, 주의력을 조금 덜 낭비하며, 나만의 속도로 살기로 선택합니다.

조금씩, 당신은 삶을 쫓는 것을 멈추고 그 안에 살기 시작합니다. 이 책은 이제 당신 안에 살고 있습니다. 부드럽게, 압박 없이 실천하세요. 선의로 나누세요.

**칼리즘은 당신의 여정입니다.
그리고 지금 시작됩니다.**

다시 오신 것을 환영합니다.

칼리즘의 핵심 명언

- « 당신의 주의력은 당신의 보물입니다. »
- « 다시 태어나기 위해 쉬세요. »
- « 용기를 내세요. 당신에게는 그럴 자격이 있습니다. »
- « 당신은 유일무이합니다: 비교를 멈추세요. »
- « 두려움에서 내린 모든 결정은 나쁜 결정입니다. »
- « 두려움이 아닌 사랑으로 행동하세요! »
- « 내면의 평화는 값을 매길 수 없습니다. »
- « 인정하지 않으면서도 사랑할 수 있으며, 그것은 깊은 해방입니다. »

영감과 추천 도서

칼리즘은 개인적 여정에서 태어났지만, 더 넓은 인문주의적 흐름의 일부입니다:

「지금 이 순간을 살아라」, 에크하르트 톨레
의식적 주의력이 내면의 평화로 가는 문.

「사랑의 기술」, 돈 미겔 루이스
사랑과 두려움 사이의 근본적 선택.

「셀프 컴패션」, 크리스틴 네프
연약한 자존감의 대안으로서의 자기 연민.

「취약성의 힘」, 브레네 브라운
취약성과 진정성의 용기.

「네 가지 약속」, 돈 미겔 루이스
제한적 신념에서 벗어나는 네 가지 간단한 원칙.

칼리즘은 치료도 전문적 지원의 대체도 아닙니다. 자유롭게 채택하는 개인적 웰빙 접근법입니다. 어려운 시기를 겪고 있다면, 건강 전문가와 상담하는 것을 주저하지 마세요.

« 행복은 보상이 아니라 태어날 때부터의 권리입니다. 요청하는 것이 아니라
허락하는 것입니다. »

칼리즘은 자기 사랑, 의식적 주의,
존재의 자유에 기반한 자비로운 운동입니다.

15개 언어 • 13장 • 3부

무조건적으로 자신을 사랑하라
당신의 주의력은 당신의 보물
두려움이 아닌 사랑으로 행동하라
내면의 평화는 값을 매길 수 없다



www.kalisme.com

제2판, 2026년 3월
이 텍스트는 숨을 쉰다, 살아 있는 모든 것처럼 진화합니다.
매 판은 새로운 숨결이며, 이 길을 걷는 이들에게 바칩니다.
Kalisme®는 등록 상표입니다. • 포켓판 110 × 178 mm

