



걱정돼?
빨리해!
하면돼!!

원하는 것을 이루는 힘 나에게 있습니다.



더 행복한 삶
더 성장하는 삶을 살 수 있도록
도와드리겠습니다.

16년간 수행하며 알아낸 삶에 대한 지혜를 바탕으로 삶을 바꿔드리겠습니다.

16년간 수행하며 터득한 삶에 대한 지혜를 바탕으로

"나의 마음이 우리삶에 어떠한 영향을 주는지"
"기의 흐름이 우리몸에 어떠한 영향을 주는지"

재미있고 쉽고 정확하게 알려드리겠습니다.

마인드셋

+

바디셋



운명이 바뀐다!

남들과는 다른, 자기계발 강사 공덕장

- ▶ 16년간 불교의 대승경전 지장경 매일 독경, 지장보살님 찾으며 (염불수행) 기도와 명상 수행
- ▶ 지장경 내용을 풀어나가다 우리 삶에 대한 지혜, 우리 삶의 이치를 깨달음
- ▶ 명상 수행하다 우리몸의 기의 흐름을 보게되고 알게됨
- ▶ 누구나 쉽게할 수 있는 혈액 순환법 창안
- ▶ 공덕장 수련원을 운영하며 병원에 의지하지 않고 스스로 건강과 행복을 찾을 수 있는 힘을 길러줌
- ▶ 공덕장 유튜브 운영

공덕장

수행하며 깨달은 모든것을 보다 재미있고 이해하기 쉽게
실생활에서 활용할 수 있도록, 자기 스스로 성장할 수 있도록
삶의 진리를 강의합니다.

바디셋

01

3분 온몸 순환운동

온몸 세포운동 (음양 운동)
손가락 발가락 운동
목 순환 운동

02

탈모방지 호흡법

상기된 기 내리기

마인드셋

01

습관 만드는 방법

성장 방해요소 찾기(내 자신 살피기)
방해요소 정확히 파악하고 해결하기
좋은습관 나쁜습관

02

관계 개선 방법

미안함과 고마움 알기
내가 할 일과 상대가 할 일 구분하기

03

기. 에너지 바로알기

기. 에너지는 무엇인가
기. 에너지 활용방법

기대효과

01

업무능력 향상

스킬 UP
협상력 UP
자신감 UP

02

몸과 마음 건강 강화

자기관리 능력 UP
불면증 개선

03

인간관계 정립

자아 성찰 능력 UP
타인의 이해 능력 UP



"반복되는 행동은 스스로에게 신념을 갖게한다.
신념은 성공을 불러온다."

감사합니다.

자기계발 강사 공덕장

Contact Me

010. 7741.1310

hkh2270@naver.com

