# 걱정하는 일의 90%는 일어나지 않는다.

<https://gisullab.com/freedom_board/5330>



**1. 불안과 걱정을 줄이는 법 : 지금 이 순간에 집중하라**

불안과 걱정은 비슷하면서도 다르다. 둘 다 ‘내 마음이 만들어 낸 것’으로 실체가 없다는 점은 같다.

하지만 “불안이 현재나 먼 미래에 대한 것이라면 걱정은 아주 가까운 곳,

지금이나 내일 등 가까운 미래에 존재한다”는 점에서 다르다.

불안과 걱정을 줄이는 가장 손쉽고 효과적인 방법은 ‘지금 이 순간, 내가 하는 일에 집중하는 것’이다.

사람은 행동과 고민을 동시에 하지 못한다.

**2. 욕심을 줄이는 법 : 흘려보내기**

무언가 갖고 싶다는 생각이 들면 바로 사지 말고, 단 며칠이라도 그 마음을 흘려보낸다.

며칠 후에도 계속 갖고 싶은 물건은 그냥 사버리면 된다.

공허함을 소비로 달래는 사람들에게 권하는 방법은 ‘하루 중 단 1분이라도 멍하니 보낸는 것’이다.

즉 ‘일순간이라도 좋으니 모든 집착이 사라지는 시간을 갖는 것’이다.

**3. 질투를 줄이는 법 : 남안 남, 나는 나라는 생각 갖기**

매일 아침 세면대 앞에서 자기 자신과 대화하면 비교하고 질투하는 습관을 줄일 수 있다.

그 때 자신에게 물어야 할 질문은 다음과 같다.

“너는 지금 그대로 만족하니?”,

“이것이 네가 하고 싶은 일이야?”

사회나 남이 바라는 내 모습이 아니라 본래의 내 모습대로 나만의 행복을 찾아 살아가면

남과 비교할 일도, 남을 질투해서 괴로울 일도 없다.

**4. 짜증 줄이는 법 : 감정이 격해지면 나만의 주문을 외쳐라.**

평소 말씨와 행동거지 그리고 생각을 정돈하면 불필요한 짜증을 줄일 수 있다.

그 방법으로 자기도 모르게 감정이 격해지는 순간이 오면 마음속으로 나만의 주문을 세 번 외쳐 보라.

이를 테면 “침착해, 침착해, 침착해.”라든가 “화나지 않았다, 화나지 않았다, 화나지 않았다.”고 외치는 것이다.

내 힘으로는 어찌할 수 없는 일, 이를테면 타인의 언행으로 인한 짜증은 어떻게 해야 할까.

포기하거나 내 생각을 바꿔라. 타인은 결코 내 생각대로 움직이지 않는다.

그럴 때는 자신의 사고방식이나 시각을 바꾸는 것이 현명하다.

**5. 허세와 인정받고 싶은 습관 줄이는 법 :**

**나를 있는 그대로 봐주는 단 한 사람을 만들어라.**

남들에게 잘 보이기 위해 자신을 꾸미는 일이나 행복하게 사는 척 연기하는 일.

회사에서 인정받지 못하면 좌절하는 태도가 삶을 피곤하게 만든다.

‘단 한 사람’이라도 좋으니 진정한 인간관계를 맺으면 허세와 인정 욕구를 조금은 줄일 수 있다.

나를 있는 그대로 봐 주는 사람, 나으 ㅣ약점까지도 터놓고 이야기할 수 있는 그런 사람 말이다.

회사 말고도 내 마음을 둘 수 있는 곳,

학력이나 외모ㆍ재산 따위와 상관없이

나의 존재 자체를 인정해 주는 사람이 곁에 있으면 행복을 느낄 수 있다.

-마슌묘’9할(걱정하는 일의 90%는 일어나지 않는다)’중-스노

# 입사와 동시에 퇴사일을 정하라.

<https://brunch.co.kr/@ansang/10>

1999년 대학원 졸업과 동시에 병역특례 전문연구요원으로 입사를 합니다. 당시 IMF 직후라 연구소들이 입사 T/O를 줄이는 상황이라 입사가 어려웠어요. 저도 특별한 스펙이 없었고 취업준비라고는 토익 점수 받은 것이 전부였죠. 지금 생각해보면 참 한심하게 살았답니다.

어렵게 취업을 했는데 연구소 위치가 대구였어요. 태어나 처음으로 대구땅을 밟았죠. 성서지구라는 공단 내에 위치한 전기식/전자식 전력량계를 생산하고 판매하는 회사였어요. 한국전력과 거래를 하고 있어서 규모는 작지만 나름 알찬 회사였던 것으로 기억합니다. 3개월 후 서울로 이직을 해서 자세히는 몰라요.

저는 아무 생각 없이 입사했고, 월급 주니까 일했고, 연봉 높이려고 밤새 일했습니다. 그렇게 생활했죠.

현재는 프리랜서로 강의하고 코칭하고 글을 쓰고 있는데요. 저를 찾아오는 사람들에게 말하는 내용 중 직장생활을 하겠다는 경우 퇴사일을 정해보라고 권합니다. 내가 언제 그만둘지를 아는 사람이 회사를 다니는 이유도 분명히 알고 있더군요.

입사하면 정신없이 생활합니다. 신입이라서 맡은 일도 잘 모르고 사회생활도 경험이 없고 인간관계도 서툴기 때문이죠. 시간이 흐르면서 자연스럽게 배우는 것들이 많아서 걱정할 필요는 없습니다. 다만 한가지 분명히 생각해둬야 하는 것은 ‘나에게 직장은 어떤 의미인가?’입니다.

왜 직장을 다녀야할까요? 그 이유가 분명해야 합니다. 그럼 그 목적을 이루기 위해서는 언제까지 다녀야 할까요? 이것도 분명할수록 좋습니다. 남들이 다 다니니까 거기에 휩쓸려 다니면 안됩니다. 그 누구도 나의 소중한 인생을 대신 살아줄 수는 없으니까요. 나만의 기준으로 직장 다니는 목적을 정하세요. 그리고 셀프 피드백 하면서 스스로 관찰하고 기록하세요.

내가 언제 그만둘지 알고 회사를 다니면 회사를 통해 얻는 것도 분명해집니다. 그리고 회사가 원하는 것도 분명히 알기에 쉽게 인정 받을 수 있습니다. 회사에서 인정을 받으니 당연히 대우가 좋아지고 연봉도 올라가고 승진도 하게 됩니다. 게다가 직장을 더 다닐지 아니면 그만두고 하고 싶은 일을 할지도 알게 됩니다. 그렇기 때문에 그만두는 시점을 정할 수가 있게 되죠.

말처럼 쉽지는 않지만 한번 해보세요. 직장을 다니는 이유가 분명할수록 성과도 분명해집니다. 회사를 다니는 이유를 내가 모르면 누가 알겠어요. 직장을 다니던 창업을 하던 결국 마인드가 가장 중요합니다.