

Week 2

완벽주의 내려놓기 - 80%의 용기

테스트사용자님을 위한

7일 실천 가이드

2026년 02월 15일 ~ 02월 21일

Week 2: 완벽주의 내려놓기 - 80%의 용기

이번 주의 핵심 마인드셋:

"80%로도 충분히 가치 있다."

완벽주의는 우리를 보호한다고 믿지만, 실제로는 시도조차 못하게 만듭니다. 이번 주는 '80%의 완성도'로도 시도하는 용기를 배웁니다.

Week 2의 목표:

- 완벽주의와 건강한 성취 욕구 구별하기
- 불완전함을 받아들이는 연습
- '과정'에 집중하고 '결과'에 덜 집착하기

이번 주를 시작하며:

완벽하게 하려다가 시작도 못하는 것보다, 80%로 시작하고 배우는 것이 훨씬 가치 있습니다.

Day 8: 80% 원칙 이해하기

02월 22일 (Sunday)

아침 의식: 완벽하지 않아도 충분하다.

핵심 실천: 80% vs 100% 비교 실험 (10분 (이론) + 실시간 적용)

작은 승리: 80% 완성하고 제출/멈춤을 실행했다면 → 성공!

Day 9: 시간 제한 실험

02월 23일 (Monday)

아침 의식: 오늘은 타이머가 나의 친구입니다.

핵심 실천: 포모도로 80% 기법 (25분 × 2회)

작은 승리: 타이머를 설정하고 시작했다면 → 성공!

Day 10: '못생긴 초안' 연습

02월 24일 (Tuesday)

아침 의식: 오늘 나는 완벽하지 않은 것을 만들 것입니다.

핵심 실천: Shitty First Draft 기법 (30분)

작은 승리: 15분간 수정 없이 썼다면 → 성공!

Day 11: 피드백 요청 연습

02월 25일 (Wednesday)

아침 의식: 불완전한 상태로 공유하는 것은 용기입니다.

핵심 실천: WIP(Work In Progress) 공유 (하루 종일)

작은 승리: 불완전한 작업을 1명에게 공유했다면 → 성공!

Day 12: '완벽 압박' 인식하기

02월 26일 (Thursday)

아침 의식: 나는 왜 완벽해야 한다고 믿는가?

핵심 실천: 완벽주의 뿌리 탐색 (20분)

작은 승리: 질문 중 3개 이상 답했다면 → 성공!

Day 13: '충분함' 선언하기

02월 27일 (Friday)

아침 의식: 나는 충분하다. 완벽하지 않아도 충분하다.

핵심 실천: 충분함 맨트라 작성 (15분)

작은 승리: 선언문을 작성하고 1번 읽었다면 → 성공!

Day 14: Week 2 복습 & 80% 축하

02월 28일 (Saturday)

아침 의식: 나는 이번 주도 완벽하지 않게 잘 해냈다.

핵심 실천: 주간 돌아보기 + 80% 실험 결과 (20분)

작은 승리: Week 2를 완료했다면 → 당신은 이미 80% 달성!