

Week 2

완벽주의 내려놓기 80%의 용기

테스트사용자님을 위한
7일 상세 실천 가이드

2026년 02월 15일 ~ 02월 21일

저희가 함께합니다
매일 5-10분, 당신의 변화를 응원합니다.

Day 8: 80% 원칙 이해하기

2026년 02월 22일 (Sunday)

아침 의식

완벽하지 않아도 충분하다.

핵심 실천

80% vs 100% 비교 실험 (10분 (이론) + 실시간 적용)

1. 종이를 둘로 나눕니다 (왼쪽: 100% / 오른쪽: 80%)

2. 왼쪽(100%)에 적기:

- 완벽하게 하려면 시간이 얼마나 걸리나?
- 스트레스 수준은? (0-10)
- 시작을 미루게 되나?
- 결과: 완성 여부?

3. 오른쪽(80%)에 적기:

- 80%만 하려면 시간이 얼마나 걸리나?
- 스트레스 수준은? (0-10)
- 시작이 쉬운가?
- 결과: 완성 가능성?

4. 오늘 할 작은 작업 1개를 선택합니다

예: 이메일 쓰기, 청소, 요리

5. 의도적으로 80%만 하고 멈춥니다

- 이메일: 맞춤법 검사 생략
- 청소: 눈에 보이는 곳만
- 요리: 간단한 버전

왜 효과가 있을까?

완벽주의의 핵심 문제는 '시작 회피'입니다. 80% 목표는 심리적 부담을 낮춰 실행을 촉진합니다.

예상되는 저항

80%는 낮은 기준처럼 느껴지고, 타인이 실망할 것 같습니다.

돌파 전략

1주일만 실험하세요. 80%를 제출한 후 타인의 반응을 관찰하세요. 대부분 차이를 모릅니다.

저녁 성찰

오늘 80%만 했을 때 결과는 어땠나요? 누가 불만을 표했나요?

오늘의 작은 승리

80% 완성하고 제출/멈춤을 실행했다면 → 성공!

Day 9: 시간 제한 실험

2026년 02월 23일 (Monday)

아침 의식

오늘은 타이머가 나의 친구입니다.

핵심 실천

포모도로 80% 기법 (25분 × 2회)

1. 오늘 할 작업을 선택합니다
2. 타이머를 25분으로 설정합니다
3. 시작 전 이렇게 말합니다:
'25분 안에 80%만 완성하는 것이 목표다'
4. 작업 시작 → 25분 후 무조건 멈춥니다
(완성도가 60%여도 OK, 90%여도 멈춤)
5. 5분 휴식
6. 2회차 시작:
 - 1회차 결과물을 간단히 다듬기만 (완벽하게 X)
 - 25분 후 무조건 제출/완료 처리
7. 완성도를 스스로 평가합니다 (0-100%)
8. '이 정도면 충분하다'라고 말합니다

왜 효과가 있을까?

시간 제한은 완벽주의의 '끝없는 다듬기'를 차단합니다. 제약이 창의성을 높입니다.

예상되는 저항

25분으로는 부족하다고 느낄 수 있습니다.

돌파 전략

목표는 '완성'이 아니라 '충분함'입니다. 50분(25×2)으로 80%를 만드는 것이 목표입니다.

저녁 성찰

타이머를 사용했을 때 스트레스가 줄었나요? 늘었나요?

오늘의 작은 승리

타이머를 설정하고 시작했다면 → 성공!

Day 10: '못생긴 초안' 연습

2026년 02월 24일 (Tuesday)

아침 의식

오늘 나는 완벽하지 않은 것을 만들 것입니다.

핵심 실천

Shitty First Draft 기법 (30분)

1. 작성해야 할 문서나 이메일을 선택합니다
2. 타이머 15분 설정
3. 규칙:
 - 수정 금지
 - 지우개 사용 금지
 - 띄어쓰기/맞춤법 무시
 - 생각나는 대로 빠르게 작성
4. 15분 후 멈추기
5. 10분 휴식 (화면에서 눈 돌리기)
6. 타이머 15분 재설정
7. 이제 간단히 다듬기:
 - 문장 순서 조정
 - 명확하지 않은 부분만 수정
 - 80% 목표 (완벽 X)
8. 15분 후 바로 제출/저장

왜 효과가 있을까?

완벽주의자는 '처음부터 완벽하게'를 추구합니다. '못생긴 초안'은 이 압박을 제거합니다.

예상되는 저항

너무 엉망이라 부끄럽게 느껴질 수 있습니다.

돌파 전략

아무도 당신의 초안을 보지 않습니다. 이것은 오직 당신만의 연습입니다.

저녁 성찰

초안을 수정 없이 쓸 때 어떤 느낌이었나요?

오늘의 작은 승리

15분간 수정 없이 썼다면 → 성공!

Day 11: 피드백 요청 연습

2026년 02월 25일 (Wednesday)

아침 의식

불완전한 상태로 공유하는 것은 용기입니다.

핵심 실천

WIP(Work In Progress) 공유 (하루 종일)

1. 현재 진행 중인 작업을 선택합니다

(완성도 50-70% 정도)

2. 신뢰하는 사람 1명을 선택합니다

(동료, 친구, 멘토)

3. 이렇게 말합니다:

'이건 초안이고 아직 완성되지 않았어요.

방향이 맞는지 피드백 받고 싶어요.

[구체적 질문: 예를 들어, 구조가 명확한가요?]

4. 피드백을 받습니다

5. 피드백 후 이렇게 기록합니다:

- 받은 피드백:
- 예상했던 비판이 나왔나요?
- 실제로 나온 반응은?
- 불완전함을 공유한 후 느낌은?

왜 효과가 있을까?

완벽주의자는 '완벽해야 보여줄 수 있다'고 믿습니다. 조기 피드백은 방향을 빠르게 수정할 수 있게 합니다.

예상되는 저항

비판받을까봐 두렵거나, 능력이 없다고 보일까봐 걱정됩니다.

돌파 전략

'초안입니다'라고 명시하세요. 이 한 문장이 기대치를 조정하고 심리적 안전감을 만듭니다.

저녁 성찰

피드백을 요청했을 때 실제 반응은 예상과 달랐나요?

오늘의 작은 승리

불완전한 작업을 1명에게 공유했다면 → 성공!

Day 12: '완벽 압박' 인식하기

2026년 02월 26일 (Thursday)

아침 의식

나는 왜 완벽해야 한다고 믿는가?

핵심 실천

완벽주의 뿌리 탐색 (20분)

1. 종이에 이 질문들을 씁니다:

- 나는 누구에게 완벽하게 보이고 싶은가?
- 완벽하지 않으면 무슨 일이 일어날까?
- '완벽해야 한다'는 믿음은 언제부터 시작됐나?
- 누가 나에게 이 기준을 심어줬나? (부모, 선생님, 사회)
- 완벽주의가 나를 지켜준 적이 있나?
- 완벽주의가 나에게서 빼앗아간 것은?

2. 각 질문에 최소 3문장씩 답합니다

3. 마지막 질문:

'만약 완벽하지 않아도 괜찮다면, 나는 무엇을 할까?'

4. 이 답을 크게 소리 내어 읽습니다

왜 효과가 있을까?

완벽주의는 보호 전략으로 시작됩니다. 그 뿌리를 이해하면 놓아줄 수 있습니다.

예상되는 저항

과거를 파헤치는 것이 고통스럽거나 부모를 비난하는 것 같아 불편할 수 있습니다.

돌파 전략

이것은 비난이 아니라 이해입니다. '왜'를 알면 '어떻게 바꿀지'도 알게 됩니다.

저녁 성찰

완벽주의가 나를 지켜준 순간과 빼앗아간 것을 비교해보세요.

오늘의 작은 승리

질문 중 3개 이상 답했다면 → 성공!

Day 13: '충분함' 선언하기

2026년 02월 27일 (Friday)

아침 의식

나는 충분하다. 완벽하지 않아도 충분하다.

핵심 실천

충분함 만트라 작성 (15분)

1. 어제 탐색한 내용을 다시 읽습니다
2. 완벽주의 믿음을 '충분함 믿음'으로 전환합니다:

예시:

'100%가 아니면 의미 없다'

→ '80%도 가치 있는 결과다'

'실수하면 무능한 사람이다'

→ '실수는 배움의 기회다'

'타인의 인정이 내 가치를 증명한다'

→ '나의 가치는 존재 자체에 있다'

3. 나만의 '충분함 선언문' 작성 (3-5문장):

예: '나는 완벽하지 않아도 충분히 가치 있다.

나의 노력은 결과와 무관하게 의미가 있다.

나는 실수할 권리가 있다.'

4. 이 선언문을 거울 앞에서 3번 읽습니다
5. 스마트폰 배경화면이나 메모로 저장합니다

왜 효과가 있을까?

새로운 믿음을 반복하면 신경회로가 재구성됩니다. 선언은 행동을 바꾸는 첫 단계입니다.

예상되는 저항

공허하거나 진심이 아닌 것 같아 거부감이 들 수 있습니다.

돌파 전략

처음엔 거짓말처럼 느껴져도 괜찮습니다. 21일 반복하면 뇌가 진실로 받아들입니다.

저녁 성찰

오늘 '충분함'을 느낀 순간이 있었나요?

오늘의 작은 승리

선언문을 작성하고 1번 읽었다면 → 성공!

Day 14: Week 2 복습 & 80% 축하

2026년 02월 28일 (Saturday)

아침 의식

나는 이번 주도 완벽하지 않게 잘 해냈다.

핵심 실천

주간 돌아보기 + 80% 실험 결과 (20분)

1. 이번 주 일기 복습 (Day 8-13)

2. 80% 실험 결과 정리:

- 80%로 완성한 작업 개수: ____개
- 타인의 부정적 피드백: ____건
- 예상했던 재앙이 실제로 일어났나? (Y/N)
- 스트레스 수준 변화: Before ____ → After ____

3. 가장 어려웠던 실천:

- Day ____ : [실천 이름]
- 왜 어려웠나?
- 다음 주 개선 방법:

4. 가장 효과적이었던 실천:

- Day ____ : [실천 이름]
- 왜 효과적이었나?
- Week 3에서도 계속할까? (Y/N)

5. 자신에게 축하 메시지:

'나는 이번 주 [구체적 성과]를 이뤘다.

완벽하지 않았지만 [긍정적 변화]가 있었다.

나는 [강점]을 발휘했다.'

왜 효과가 있을까?

80% 실험의 결과를 구체적으로 확인하면, '완벽하지 않아도 괜찮다'는 믿음이 강화됩니다.

예상되는 저항

변화가 작아서 의미 없다고 느낄 수 있습니다.

돌파 전략

작은 변화도 누적되면 큰 변화입니다. 2주 전 당신은 이 페이지조차 보지 않았습니다.

저녁 성찰

Week 2를 완료한 나에게: [자유롭게 축하 메시지 쓰기]

오늘의 작은 승리

Week 2를 완료했다면 → 당신은 이미 80% 달성!