

1 Thoughts are not all that doubt is capable of provoking.

의심이 불러일으킬 수 있는 것이 생각뿐인 것은 아니다.

2 Doubt causes you to focus on physical evidence that reinforces your skepticism.

의심은 여러분으로 하여금 회의감을 강화하는 물리적인 증거에 집중하게 한다.

3 For example, suppose you have what you think is a clever idea for an invention.

예를 들어, 여러분 생각에 어떤 발명품에 대한 기발한 아이디어가 있다고 가정하자.

4 As you think about the invention, your idea grows.

그 발명품에 대해 생각함에 따라, 여러분의 아이디어는 자란다.

5 As your idea grows, doubt might counteract it. You might feel skeptical.

여러분의 아이디어가 자람에 따라, 의심이 그것을 상쇄할 수도 있다. 여러분은 회의감이 들 수도 있다.

6 If at this point you do not shrug off the negative communication and take action on your goal, then your skepticism will increase and you will reject the idea.

이 시점에서 그 부정적인 전언을 무시하고 목표에 대해 행동을 취하지 않는다면, 회의감은 증가할 것이고 여러분은 그 아이디어를 거부할 것이다.

7 As you become more cynical, you will bring into focus evidence that reinforces the doubtful message.

더 냉소적이 될수록, 여러분은 그 의심스러운 메시지를 강화하는 증거에 초점을 맞출 것이다.

8 This process feeds the Bad wolf.

이 과정이 '나쁜' 늑대에게 먹을 것을 준다.

9 You might actually see a similar invention on the market that would convince you that you are wasting your time

(somebody already created my idea).

여러분은 ('누군가 이미 내 아이디어를 생각해 내서') 자신이 시간을 낭비하고 있다는 것을 스스로에게 확신시킬, 시장에 나와 있는 유사 발명품을 실제로 볼 수도 있다.

10 You might also read an article in a magazine that indicates it is very difficult to market a new idea.

여러분은 또한 새로운 아이디어를 시장에 내놓는 것이 매우 어렵다는 것을 내비치는 기사를 잡지에서 읽을지도 모른다.

11 Soon afterward, you release the notion of an invention. Doubt has won the tug-of-war.

그 후에 곧 여러분은 발명품에 대한 생각을 놓아 버린다. 줄다리기에서 의심이 이겼다.

- 1 All athletes can recall winning a big game or beating a tough opponent. Athletes also inevitably experience setbacks and failures.

모든 운동선수는 큰 경기에서 이겼거나 힘든 상대방을 물리쳤던 것을 기억할 수 있다. 운동선수들은 필연적으로 좌절과 실패도 겪는다.

- 2 Both successful and failing experiences offer feedback that can either help or hurt athletes' confidence.

성공과 실패의 경험은 둘 다 선수들의 자신감을 돕거나 해칠 수 있는 피드백을 제공한다.

- 3 Optimistic and pessimistic athletes differ greatly in the kinds of feedback they more readily accept.

낙관적인 운동선수와 비관적인 운동선수는 그들이 더 쉽게 받아들이는 피드백의 종류가 크게 다르다.

- 4 Athletes who have an optimistic mind-set are attuned to confidence-building feedback and are able to minimize negative feedback that might hurt their confidence.

낙관적인 사고방식을 가진 운동선수는 자신감을 기르는 피드백에 익숙해져 자신감을 해칠 수 있는 부정적인 피드백을 최소화할 수 있다.

- 5 Optimists recognize and accept the positive feedback as confirmation of their ability and their belief in that ability.

낙관적인 운동선수는 긍정적인 피드백을 그들의 능력과 그 능력에 대한 믿음을 확인해 주는 것으로 인식하고 받아들인다.

- 6 In response to failure, optimistic athletes filter the feedback in a way that protects their confidence.

실패에 대한 반응으로, 낙관적인 운동선수는 자신의 자신감을 보호하는 방식으로 그 피드백을 거른다.

- 7 Although they accept negative feedback associated with failure, they turn the information into lessons they can use to achieve future success.

비록 실패와 관련된 부정적인 피드백을 받아들이지만, 그들은 그 정보를 미래의 성공을 달성하기 위해 사용할 수 있는 교훈으로 바꾼다.

- 8 This way of accepting apparently negative feedback actually increases their confidence because, with this new knowledge, they have a better chance of succeeding in the future.

부정적으로 보이는 피드백을 이런 식으로 받아들이는 것은 실제로 그들의 자신감을 증가시키는데, 왜냐하면 이 새로운 지식으로 그들은 미래에 성공할 더 큰 가능성을 가지기 때문이다.

1 The law of detachment is an invitation to let go of our desires, wishes, and dreams.

초탈의 법칙은 우리의 욕망, 소망, 꿈을 놓아주라는 제안이다.

2 It's not that we don't want the desired outcome, but detachment allows the desire to stand on its own two feet.

그것은 희망하는 결과를 우리가 원하지 않아서가 아니라, 초탈에 의해 욕망이 자립할 수 있기 때문이다.

3 This law serves as a reminder that we are cocreators in the universe of our lives, but not codependent on it.

이 법칙은 우리가 우리 삶이라는 우주 속에서 공동 창조자이지 그것에 종속되어 있는 것은 아니라는 것을 상기시켜 주는 역할을 한다.

4 Detachment means to let go of the emotions that align with our desires — fear and anger, if our desires go unfulfilled.

초탈이란 우리의 욕망이 충족되지 않은 채로 있으면, 우리의 욕망과 제휴한 감정들, 즉 두려움과 분노를 내려놓는 것을 의미한다.

5 The law of detachment is one of the hardest laws to honor because we often place our security in those things we keep near us. Implied in the law of detachment is the concept of trust.

초탈의 법칙은 실행하기 가장 어려운 법칙 중 하나인데, 그 이유는 우리가 많은 경우 가까이 가지고 있는 것들에서 안도감을 갖기 때문이다.

초탈의 법칙에 내포되어 있는 것은 바로 신뢰라는 개념이다.

6 When we let go of thoughts, wishes, and desires, we are trusting that whatever the outcome, it is in our best interest.

생각, 소망, 욕망을 놓아줄 때, 우리는 결과가 어떠하든 그것이 우리에게 가장 좋은 것이라고 믿고 있는 것이다.

7 So if we apply for a job (intention) and we don't get it, we must realize that at a higher level of consciousness, this was in our best interest.

그래서 만약 어떤 일자리에 지원해서(의도) 그것을 얻지 못한다면, 더 높은 의식 수준에서 이것은 우리에게 가장 좋았던 것임을 깨달아야만 한다.

8 Those things in our best interest will come back to us as intended.

우리에게 가장 좋은 것은 의도한 대로 우리에게 되돌아올 것이다.

1 The mechanisms by which occupational stress is associated with sleep disturbance are not exactly known.

직업과 관련된 스트레스가 수면 장애와 관련되는 기제는 정확히 알려져 있지 않다.

2 An explanation could be that some people may have difficulties 'switching off' from work-related issues and therefore still have all kinds of thoughts about work at bedtime.

어떤 사람들은 일과 관련된 문제들로부터 '신경을 끄는' 데 어려움을 겪으며, 따라서 취침 시간에도 여전히 일에 대한 온갖 종류의 생각을 할 수 있다는 것이 한 가지 설명이 될 수 있을 것이다.

3 This may be particularly true when people are experiencing difficulties or are having problems and conflicts at work (which are typically associated with stressful conditions).

이는 직장에서 어려움을 겪고 있거나 문제와 갈등을 겪고 있을 때(이는 보통 스트레스가 많은 상황과 관련이 있다) 특히 그럴지도 모른다.

4 In those situations people cannot ban the thoughts about these problems from their mind, a situation which in the clinical literature is called 'ruminating'.

그런 상황에서 사람들은 이 문제들에 대한 생각이 마음에 들어오는 것을 금할 수 없는데, 이는 임상과 관련된 문헌에서 '반추'라고 불리는 상황이다.

5 These thoughts are intrinsically generated and unavoidable; i.e., people cannot stop them.

이러한 생각은 내재적으로 생겨나고 피할 수 없는 것이다. 즉, 사람들은 그것을 멈출 수 없다.

6 Ruminating might be a strategy whereby people are trying to solve the problem;

반추는 사람들이 문제를 해결하려고 노력하는 전략일 수도 있을 것이다.

7 that is, continuously thinking of the problem might be seen as an attempt to simulate all kinds of alternative solutions.

즉, 문제에 대해 계속해서 생각하는 것은 온갖 종류의 대안적 해결책에 대해 모의실험을 해 보려는 시도로 여겨질 수도 있을 것이다.

8 However, it is a strategy that may have negative effects on sleep and recovery.

그러나 그것은 수면과 회복에 부정적인 영향을 미칠 수 있는 전략이다.