



PART1 멘탈관리학과

나를 지지하는 것이 성공의 지름길이다 : 진수 테리(편경영 컨설턴트)

“많은 사람이 성공을 바라죠. 하지만 번호 네 개를 맞춰야 열리는 성공 열쇠에 세 개만 맞추고 마지막 하나를 남겨 둔 채 포기합니다.”

말랑말랑해지기

내가 어떤 사람들에게 이해되길 바라는 것이 아니라 내가 그 사람들을 이해해야 한다. 내가 바뀌어야 한다.

내 표정이 바뀌어야 하고, 에너지가 있어야 하고, 사람들이 좋아할 수 있는 매력 있는 사람이 되어야 한다.

사과를 깎는 방법은 한 가지가 아니다

모든 사람의 아이디어를 받아들이고 그 사람들의 관점으로 한 번 더 생각해야 한다. 실리콘 벨리의 유명한 기업들은 모든 아이디어를 받아들인다고 한다. 그리고 그 아이디어에 대해 여섯 번씩 검토한다고 한다. 남의 아이디어를 존중하는 만큼 개인과 회사는 발전하게 된다.

‘예스’라고 말할 때 기회가 온다

인생에서 중요한 것은 ‘예스’라고 말할 때 기회가 온다는 것이다.

파도를 두려워할 것인가 즐길 것인가

바닷가에서 파도가 칠 때 파도를 두려워할 것인가, 아니면 즐길 것인가. 다시 말하면 어려움이 닥쳤을 때 낙담하고 실패를 두려워할 것인가, 아니면 즐길 것인가.

실패는 즐겨야 한다. 실패는 굉장히 중요하다. 실패하지 않으면 성공할 수 없다.

실패했을 때 실패를 어떻게 받아들이느냐가 성공의 관건이다.

한국 사람들은 쉽게 포기하는 경향이 있다. 열심히 일하지만 꺾일 때 쉽게 꺾이는 것이 문제이다. 살면서 어려움이라는 것은 큰 성공을 위한 도전이다. 성공한 사람들은 보통 일곱 번 실패한다고 한다.

내 앞에 놓인 파도는 무엇인가?

그 파도는 나를 덮어버리는 파도가 아닌, 나를 더 높은 곳으로 올려 주는 파도임을 명심하자.

자신에 대한 확신이 없는 사람은 확신과 신념을 가지는 과정에서 많은 어려움에 맞닥뜨리게 된다. 자신을 믿을 수 있는 구체적인 방법 다섯가지가 있다.

1. **아침마다 거울을 보고 외쳐라.** “I can do it!!” 나는 무엇이든지 할 수 있다!!
2. **Success Team을 구성하라.** 자기 자신을 격려해줄 수 있는 팀을 만들어라! 서로에게 “넌 할 수 있어”, “넌 잘 하고 있어.” 라고 외쳐주는 것이다. 단순하지만 이 힘은 실제로 매우 크다.
3. **자신의 내부를 꽉 채우는 물건들을 주위에 뒤라.** 자신을 긍정적인 마인드로 바꿔 주는 모든 것을 즐겨라. 책이나, 강의 영상이나 듣기만 해도 도전되고, 가슴이 뛰는 것을 소장하라.
4. **Small Voice를 없애라.** “너 왜 그랬어?”, “넌 안돼” 등 스몰 보이스에 집중하지 말자. **이런 소리는 무엇이든 무시하고, 모든 것에 확신을 가지라.**
5. **스피치를 연습하라.** 스피치 연습은 자신감을 키우는 최고의 방법이다. 남들에게 노출되는 만큼 자신의 장점이 무엇인지 알 수 있다. 물론 단점도 알게 된다. 하지만 그 단점은 곧 자신의 강점이 된다. 또한 **표정을 바꿔라.** 여러 감정이 나타나는 표정을 만들어야 한다. 감탄사를 연발하고, 표현해라. 표정만 밝아져도 우리에게 행운이 온다. **웃는 모습을 보여라!**

당신을 열렬히 지지할 이는 바로 당신이다

성공은 태도이며 믿는 것이다. 자신에 대한 믿음은 가만히 있으면 생기는 것이 아니라 먼저 믿는다고 선전포고할 때 생기는 것이다. 세상이 차별하는 것보다 자신이 자신을 차별하는 것이 더 무섭다. 스스로를 믿고 열렬히 지지하도록 태도를 바꾼다면 모든 것이 뒤바뀔 것이다.

나를 가장 사랑해 줄 사람 만들기 : 오제은(숭실대학교 교수)

“우리의 목표는 자신을 변화시키는 것이 아니라 자신이 누구인지 기억해 내는 데 있다. 나는 나인 것이 그냥 좋다. 이것을 기억하라.”

“내가 나인 것이 좋습니까?”

우린 스스로를 얼마만큼 사랑하나? 남의 기준에 맞춘 자신이 아닌, 있는 그대로의 자신을 진심으로 사랑하고 있나?

공감과 경청, 가장 위대한 힘

함께 울어주고 이야기를 들어주어라. **머리가 아닌 가슴으로 살아라.** 사랑하는 사람에게 가장 좋은 선물은 그 사람의 이야기를 듣는 것이다. **고통은 곧 치유와 성장의 자리이다.**

상처받은 치유자

어떤 상대가 힘들어하고 상처받는 순간에 있을 때 공감하고, 이해해주고 이야기를 들어줘보자. 그에게는 그 순간이 위로의 순간이고 평화와, 회복의 순간이 될 것이다. 그렇게 그의 인생에 회복을 선물하였을 때 내 인생에도 회복이 선물로 찾아온다. **다른 이의 아픔을 나누는 일은 주는 쪽이든 받는 쪽이든 똑같이 치유의 기쁨을 얻는다.**

중독의 원인

현대인은 많은 중독과 함께 살아간다. 중독은 상처에서 비롯된다. 사람들은 자신의 불완전함과 결핍을 채워 줄 대상을 찾아 사방을 헤맨다. 그리고 자신의 행복이 ‘얼마나 멋진 상대를 만나느냐’에 달려 있다고 믿거나 자신의 불행이 “내가 저런 인간을 만났기 때문이야”라고 생각하는데, 둘 다 자신의 행복을 결정짓는 요인을 다른 사람에게 두고 있다는 공통점이 있다. 이것을 치유하려면 내면 깊은 곳에 정체성을 뿌리내리게 해야 한다.

중요한 것은 내면이다. **세속적 성취에서 내면의 평화로 초점을 바꾸어라.** 속이 꽉 찬 내면의 평화를 추구하는 것, 이것이 삶에 궁극적인 치유를 가져오는 길이다.

내 안의 장애물을 제거하라

심리 치료의 목표는 자신을 진심으로 받아드리는 것이다. 그리고 그것을 이루는 길은 나 자신과 다른 사람을 ‘용서’하는 데 있다. 용서함으로써 인생의 장애물을 치우고 비로소 자신을 받아드려보자. 상대방은 그대로이지만 그를 받아들이는 나의 태도가 변하면서 진정한 자유를 맛보게 될 것이다.

세상에서 가장 아름다운 것

내가 허락하지 않는 한 누구도 나에게 상처를 줄 수 없다. 이러한 사실도 모르고 그동안 우리는 사람들의 기대와 잣대에 맞추어 어릿광대처럼 살 때가 많았다.

지금까지 살아오는 동안 가장 아름다웠던 경험은 무엇인가? 영화의 한 장면,, 예쁜 꽃, 해외 여행? 그러나 **이 세상에서 가장 아름다운 것은 다른 무엇이 아닌 바로 당신이다. 자기 자신에게서 진정한 아름다움을 발견하는 것이 바로 당신이 이 세상에 온 목적이다.**

나 자신을 감격시켜라

이 세상 모든 사람이 다 잘했다고 박수치고 기뻐한다고 해도 내 마음 속, 내면 깊은 곳에서 “아니, 이걸 틀렸어.” 라고 느낀다면, 그것은 자신에게 아무 의미도 없는 일일 것이다. 거꾸로 모두가 고개를 설레설레 흔들어 댄다 해도 마음 깊은 곳에서 “야, 정말 잘했다. 참 멋졌어. 자

랑스럽다.”라고 자신에게 말할 수 있다면, 바로 그런 일이 자신을 감격시키는 일이다. 가슴이 뛰는 일을, 살고 싶은 삶을, 자신을 감격시킬 수 있는 그 일을 찾자.

지금 기뻐해라

모든 것은 축복이다. 모든 만남, 모든 관계, 모든 경험이 유익하다. 삶도 죽음도 모두 축복이다. 이해할 수 없는 고통과 아픔이 이 세상에 계속된다고 하더라도 궁극적인 믿음을 가지고 안심해라. 모든 것이 축복을 위해 움직인다는 사실을 믿자. 내가 가장 원하는 모습과 말과 행동을 지금 당장 시작해라. 과거도 미래도 몽땅 가져와 지금을 기뻐하는 데 사용해라. 그냥 지금을 살면 된다. 지금을 기뻐하면 된다. 지금 자신을 사랑하면 된다. “모든 것이 축복이다.”