

작심만일 공략집

작심삼일을 타파하는 작심만일 가이드북



작심만일 카일 지음

“이제는 작심3일 하는 방법을 모르겠습니다”
사소한 습관 하나로 인생을 변화하라!

작심3일의
근본적인
문제 진단

목표 성공의
본질을 통한
습관 만들기

습관 시스템
갯생만일
30일 챌린지

작심만일 철학

“모든 사람을 자립하게 한다”

작심만일

‘여러분은 스스로 삶을 이끌어갈 수 있는 힘이 있으신가요?’

어렸을적 가장 되고 싶었던 꿈을 하나 생각해보시기 바랍니다. 지금 그 꿈을 그대로 유지하고 계신가요? 이 꿈을 실현해나가고 계신가요? 길이 보이지 않아 막막하거나, 어떻게 해야할지 모르거나 더 효율적으로 가고 싶으시진 않으신가요?

분명 우리는 나름 도전했습니다. 하지만, 어떤 이유에서 실패하고, 작심삼일하게 되어 좌절하게 됩니다. 그리고 현실이라는 변명에 숨어 문제를 피하기만 하다가 지금의 내가 있게 됩니다. 내 인생을 주체적으로 만들어가는 힘인 '자립'할 수 없는 상태입니다

자립은 인간에게 가장 소중한 가치입니다

‘인간으로서의 개별 인간에 대한 존중,
즉 그 자신의 견해와 선호를 그 자신의 영역에서는
궁극적인 것으로 인정하는 것과
사람들이 자신의 재능과 취향을 발전시키는 것이
바람직하다는 신념이 바로 그것이다.’

하이에크

F.A. Hayek

노벨 경제학상 수상자 하이에크는 그의 저서 '노예의 길'에서 위와 같이 자신의 철학을 설명했습니다.

자신만의 길을 설정하여 앞으로 나아가는 것, 이는 나에게서는 궁극적인 가치입니다. 내 가슴속에 항상 품어야하는 신념입니다. 그렇지 않으면 노예의 길을 가는 것과 같습니다. 그 길이 어떤 어려움을 갖고 있더라도 이를 지켜내고 더욱 발전시키는 사람이 위대한 성공을 이루게 됩니다

나만의 견해와 선호는 무엇인가요? 그리고 이를 발전시키고 있나요?

'무엇인가 충분히 중요한 게 있다면
가능성이 없을지라도 해야합니다'

Elon Musk

'인생에 불현듯 큰 시련이 닥칠 수 있지만
절대 신념을 잊지마세요'

Steve Jobs

스티브 잡스, 일론 머스크가 바로 '자립'의 철학을 체화한 인물입니다. 닐 암스트롱, 진 서넨과 같은 우주인이 그를 공개적으로 비난하고, 로켓 폭발 영상만 짜집기해 그에게 보여준 친구도 있었습니다. 그러나 일론 머스크는 항공 우주 기업 '스페이스 X'를 성공적으로 이끌었습니다.

스티브 잡스는 30살 때 자신이 창업한 애플에서 쫓겨납니다. 그는 고통스러운 시간을 보냈다고 고백했습니다. 이후 애플이 그가 창업한 NeXT를 인수하게 하며 다시 애플에 복귀하게 됩니다. 컴퓨터로 인간의 잠재력을 극대화하겠다는 신념은 그의 가슴속에 살아있었습니다.

그들은 누가 무엇이든 하더라도 자신의 길을 끝까지 지켜내고 나아갔습니다

결국 인간의 자립은 나를 가장 소중하게 여기고, 그 어떠한 사람보다 성공하게 되며 세상을 진보하게 하는 유일한 방법입니다.

목표 성공은 결국 인생의 의미를 추구하는 것이다

인생의 목적은, 설령 한계가 있을지라도,
의미를 추구하고 빛의 의식을 확장하는 것이다.'

조던 피터슨

JORDAN PETERSON

세계적인 심리학자 조던 피터슨은 인생의 목적은 의미를 추구하는 것이라 했습니다. 모든 인간은 의미를 추구하며 살아갑니다. 이를 다음과 같이 표현할 수 있습니다

'내가 원하는 것을 이루어간다'

내 집 갖기, 취업, 경제적 자유 달성, 건강하기 등으로 표현될 수 있습니다. 그 견해와 선호는 개인에 따라 모두 다르게 됩니다. 이를 조금 더 현실적으로 '목표를 성공해나간다' 표현할 수 있습니다. 즉, 목표는 우리가 인생의 의미를 추구하는 과정이고 이를 달성하며 나아가는 것이 나에게 가장 소중한 가치입니다.

이를 통해 나의 삶이 행복하고 뿌듯하고 설레고 만족감이 충분하다면 인생의 의미를 추구하는 것입니다. 작심만일은 목표 달성을 코칭합니다. 그리고 여러분들에게 인생의 의미를 부여해드립니다.

작심만일의 철학은 '모든 사람을 자립하게 한다'입니다.

이 철학이 세상의 어두운 곳을 구석구석 비출 때까지 멈추지 않을 것입니다. 우리가 그 속에서 숨쉬고 있을 수 있도록 제 등잔의 심지는 불타고 있을 것입니다. 작심만일은 여러분의 성공 마인드 동반자로서 언제나 항상 함께 하겠습니다.

작심만일 카일

작심만일에서 인생 역전 스토리를 만들어드립니다

당신의 인생 역전 단계를 밟아 나아가세요!

〈인생 역전 테크트리 1단계〉

작심만일 공략집 PDF

<https://www.keepmanydays.com/shop/?idx=7>

〈인생 역전 테크트리 2단계〉

작심만일 1:1 컨설팅

<https://www.keepmanydays.com/class/?idx=6>

〈인생 역전 테크트리 3단계〉

작심만일 본질 클래스

<https://www.keepmanydays.com/class/?idx=4>

〈인생 역전 테크트리 4단계〉

작심만일 실전 클래스

https://www.keepmanydays.com/shop_view/?idx=5

〈인생 역전 테크트리〉

작심만일 비밀노트 E-BOOK

제작 예정

〈인생 역전 테크트리〉

작심만일 유튜브 성공의 모든 것 PDF

제작 예정

〈목차〉

작심만일 공략집 PDF

Intro. 일상에서의 성공이 인생을 성공하게 한다

- 작심만일의 본질적 원리
- 주의! 이렇게 하면 단 1%도 성장하지 못한다
- 지금까지 우리가 작심삼일한 이유

Chapter 01. 목표 설정

- 열망의 근원
- 당신이 존재하는 이유는 무엇인가요?
- 성공을 부르는 목표 설정 원리

Chapter 02. 목표 성공의 길

- 목표로 향하는 네비게이션 만들기

Chapter 03. 습관

- 성공적인 습관 만들기 7단계 프로세스
- 성장의 환경에 몸을 던져라
- 나를 성장하게 하는 소셜 미디어 활용법

Outro. 비완벽으로 시작해 한 단계씩 성장하라!

Appendix. 갓생만일 챌린지

- 당신을 작심만일로 이끌 30일 챌린지 가이드

Intro

일상에서의 성공이 인생을 성공하게 한다

‘당신도 가능하다’

‘모든 사람이 성공하는 것은 불가능하다는 말이 유튜브 댓글에 달립니다. 하지만 저는 그렇게 보지 않습니다. 올바른 방식으로 접근하고 자신의 퇴행적 마인드셋을 교정한다면 훨씬 더 나은 인생을 만들어갈 수 있습니다.’

이런 부분이 전제가 된다면 경제적 자유를 향해 나아갈 수 있습니다. 자신의 인생을 테두리로 가두어두지 마세요. 여러분 인생은 훨씬 더 나아질 가치가 있습니다. 작심만일 정신으로 그 성장을 함께 이끌어 가셨으면 좋겠습니다’

‘당신에게 경제적 자유는 이제 꿈이 아니다’

작심만일 콘텐츠 중

가장 최근 앤드류 테이트의 성공 방식을 다루었다. 경제적 자유는 우리에게 가장 본질적 자유를 가져다준다. 그리고 이는 특정한 사람만이 달성할 수 있는 것이 아니다. 지금까지 우리는 그 올바른 방식을 몰랐기 때문에, 그리고 자신을 한계로 규정지었기 때문에 불가능했던 것이다. 누구나 올바른 방식으로 접근하고 성장 마인드셋을 가지고 있다면 어떤 목표든 달성할 수 있다는 생각이다. 그런데 이 영상에 다음과 같은 댓글이 달렸다.

‘음..작심만일님께서 모든사람이 성공하는것이 불가능하다는 부분에 동의하지 않으셨는데, 이세상에 부자만 있다거나 평민 또는 가난한 사람들만 있으면 세상의 이치가 안맞지 않을까요? 애초에 "모두가 성공하는것이 가능하다" 보단 "불가능하다"가 좀더 가깝지 않을까 싶습니다만..’

많은 사람들이 '부'를 성공의 기준으로 본다. 경제적 자유를 이루면 성공했다고 한다. 사업, 커리어의 최고 지점까지 간 사람들에게 찬사를 보낸다. 하지만 나의 성공에 대한 관점은 다르다.

성공은 '부'로 정의되어 있지 않다. 오히려 내가 원하는 것을 얻는데 있다. 오직 스스로가 정한 기준을 달성하는 유무로 결정된다. 제3자가 필요없다. 타인이 만든 기준은 오히려 나의 성공에 방해된다. 그 누구가 무엇이랴 해도 내가 원하는 것을 얻는 사람이 성공이다.

누군가에게는 경제적 자유가 성공이다. 막대한 부를 일구어내고 시간적 여유를 갖는 사람들이다. 호화로운 식사와 아늑하고 럭셔리한 환경에서 살아간다. 이는 높은 리스크를 감당하는 숨은 노력이 있다. 때로는 워라밸이 무너지기도 한다. 하지만 누구나 성공했다고 하는 삶을 살아간다.

반면, 누군가는 안정적인 삶이 성공으로 정의할 수 있다. 워라밸이 잘 지켜지는 삶이다. 사랑하는 사람과 시간을 보낸다. 거창하지 않다. 소소하게 누리는 삶을 산다. 럭셔리한 삶과는 거리가 멀다. 하지만 그 누구보다 만족하며 살아간다.

이러한 안정적인 삶은 위대한 성공을 포기한 사람이 이차적으로 달성하는 게 아니다. 이 또한 많은 노력이 필요하다. 마치 백조가 강 위에 떠 있기 위해 다리를 휘젓는 것과 같다. 겉으로는 아름답게 떠 있지만 실상 다리는 부산하게 움직인다. 우리는 숨은 노력을 무시하는 경향이 있다. 안정적인 삶 또한 보이지 않는 노력을 통해서만 가능하다.

인간은 자신이 정한 기준으로 살아간다. 그리고 만족감 또한 자신에게 귀속된다. 성공은 오직 자신이 정하는 가치다. 성공은 멀리있지 않다. 내가 원하는 것을 얻는 것, 그것이 성공이다.

그렇다면 당신은 성공하고 있는가?

하지만 우리의 현실은 처참했다. 실패의 연속이었다. 내가 설정한 목표 모두 달성하였는가? 그렇지 않다면 지금까지도 지속해서 행동하고 있는가? 대부분 그렇지 않다. 다이어트, 사업 도전, 독서 습관 만들기 등 다양한 목표를 설정했다. 그리고 이는 오래가지 않았다. 작심삼일이었다.

우리는 목표를 너무 원대하게 잡는데 익숙하다. 이는 작심삼일을 만드는 주요한 원인이다. 아이러니 하게도 높은 목표가 아닌 낮은 목표가 인생을 변화하게 한다. 낮은 성취의 연속이 '나'는 도전해서 성공할 수 있는 사람을 인식하게 한다. 성공을 학습하는 것이다.

세계적인 심리학자 조던 피터슨은 '방부터 정리하라'고 했다. 또한 미 해군 제독 출신 맥레이븐은 '침대에서 정리하라'고 했다. 일상 속에서의 사소한 일의 승리다. 내가 통제할 수 있는 가장 가까운 것부터 시작하는 것이다. 이는 하루의 시작을 승리로 이끌어가는 방법이다.

여기의 핵심은 아주 낮은 단계다. 내 인생에서 가장 하찮은 일일 수 있다. 지금까지 가진 아주 가볍고 하찮은 것부터 떠올려보라. 당신의 인생 역전 스토리를 그곳에서 시작된다. 우연하게, 예상하지 못한 지점에서 기적은 시작된다.

이 책은 무엇보다 '습관'을 만드는데 초점을 맞추었다. 작심3일에서 작심10000일로 가는 가이드다. 여기 나온 내용만 잘 체화한다면 인생 역전은 충분히 가능하다.

작심만일에서는 목표 성공의 본질을 3가지 요소로 구분한다. 에너지, 마인드셋, 문제 해결 능력이다. 이 세 가지 역량을 극대화하면 목표 성공에 가까워진다.

사람마다 역량이 모두 다르다. 목표 성공의 본질 3요소로 바라보면 이를 이해하기 쉽다.

무엇하더라도 열정이 넘치는 사람이 있다. 무언가 반드시 해내야만 직성이 풀리는 사람이다. 무엇인가 간절히 원하는 감정 에너지를 갖고 있다. 반면 어떤 사람은 반대다. 전혀 그런 게 없다.

무언가 달성하고자 하는 마음 자체가 안생긴다. 이는 감정 '에너지'의 정도에 따라 다르다. 너무나 뻔한 이야기일 수 있다. 하지만 에너지는 목표 성공의 첫 번째 요소다.

유리멘탈인 사람이 있다. 같은 말을 들어도 쉽게 상처받는 타입이다. 반면 멘탈이 강한 사람이 있다. 상처가 되는 말을 들어도 크게 흔들리지 않는다. 이는 어떤 마인드셋을 갖고 있는지에 따라 다르다. 마인드셋은 세상을 바라보는 문의 역할이다. 이는 목표 성공의 두 번째 요소다.

마지막으로 문제를 해결하는 능력에 따라 목표 성공의 유무가 결정되기도 한다. 누군가는 문제를 슬기롭게 대처한다. 가장 최적의 루트를 찾아 해결한다. 반면 어떤 사람은 그 문제에 그대로 봉착해있다. 어떻게 개선해야할지 감이 오지 않는다. 결국 제자리 걸음만 하게 된다. 문제 해결 능력은 목표 성공의 세 번째 요소다.

이 공략집은 '감정 에너지'를 다룬다. 이를 기반으로 문제 해결 능력의 '행동' 파트에 집중한다. 당신이 올바른 목표를 설정하게 한다. 그리고 이를 달성하기 위해 행동하는 습관을 효과적으로 만들게 한다.

이 공략집에 답이 있다. 여기에서 답을 찾고 자신의 문제를 개선할 수 있다. 착각하지 말자. 우리가 변하지 않는 이유는 '지식'이 부족해서가 아니다. 적어도 이 공략집 안에 우리가 변화할 수 있는 원리는 다 있다. 자신이 변하지 않는 것은 '원리'를 올바르게 '적용'하지 못하는 데 있다. 이 공략집 외의 다른 지식을 습득하는데 집중하지 말자. 이 공략집 안에서 성공 원리를 '적용'하는데 집중하자. 그러면 인생의 전환점을 점점 만들어지기 시작할 것이다.

당신은 혼자가 아니다.

도전은 외로운 작업이다. 목표 도전은 혼자만의 싸움이다. 다이어트를 도전하는 사람에게 배고픔은 다른 사람에게 전염되지 않는다. 사업 도전에 대한 두려움은 오직 나에게만 다가온다.

하지만 이제 우리는 함께하는 사람이 있다. 작심만일 커뮤니티 멤버 작심‘만일러’가 늘 곁에 있을 것이다. 어제 보다 나은 오늘을 꿈꾸는 사람이다. ‘만일러’와 함께 목표를 도전하고 달성하자. 지금 목표가 사소해보일지 몰라도, 이 원리가 당신의 원대한 목표를 달성하게할 밑거름이 될 것이다.

자 이제 인생 역전의 그 여정을 떠나보자!

작심만일의 본질적 원리

목표 성공의 본질은 무엇일까?

모두가 똑같이 다이어트를 꿈꾼다. 계기는 비슷하다. 평소에 입던 옷이 갑자기 타이트해졌다. 옆구리 살을 한웅큼 잡아본다. 이전보다 많이 잡히는 느낌이다. 여름이 가까워지고 있다. 거울을 바라보니 한숨이 나온다. 이번에는 꼭 살을 빼고자 다이어트를 결심한다.

다이어트 하는김에 탄탄한 몸을 만들고 싶다. 인스타그램에는 보이는 인플루언서들이 부럽다. 딱 벌어진 어깨, 잘록한 허리, 힙업된 그들은 하나 같이 매력적이다. 나도 옷 핏이 살아있고 싶다. 멋진 몸을 만들기 위해 운동도 병행하겠다고 다짐한다.

우리 모두 비슷한 이유로 같은 목표를 도전한다. 하지만 결과는 다르다. 자신이 원하는 바를 만드는 사람이 있다. 반면 나는 왜 아무런 성과가 나지 않는다. 나는 왜 매번 기한없는 365일 다이어트를 하고 있을까?

이유는 간단하다. 목표 달성에 필요한 본질을 공략하지 않았기 때문이다.

목표는 다음 세 가지 요소로 달성된다. 목표 달성에 반드시 필요한 요소다. 한 가지라도 부족하면 안된다. 모두가 적절하게 충족되어야 한다. 목표 성공은 이 요소의 조합으로 이루어진 예술 작품이다.

1. 에너지

‘열망은 모든 성과의 출발점이다’

- 나폴레온 힐-

자기계발의 아버지 나폴레온 힐은 '열망'을 가장 강조했다. 그의 저서 '생각하라 그리고 부자가 되어라'는 단 한 문장으로 표현할 수 있다. 바로 '열망'을 '돈'으로 전환하는 방법이다. 열망은 모든 행동의 시작점이다. 열망이 부족하면 좋은 결과가 나올 수 없다. 가장 강력한 동기다.

우리는 이미 모두 알고 있다. 학창시절을 떠올려보자. 학생 신분 때 가장 필요한 게 무엇인가? 좋은 성적이다. 학생은 공부 잘하면 다양한 면에 도움이 된다. 하지만 그 시절 공부에 열정을 다 하는 사람은 드물다. 머리로는 알지만 가슴은 이를 거부한다. 왜 이러한 차이가 발생하는 걸까?

‘나도 경제적 자유를 얻고 싶다’

‘다이어트 성공하고 싶다’

‘좋은 차 가지고 싶다’

경제적 자유를 달성하고 싶다. 유튜브에서 경제적 자유를 달성한 사람들의 인생을 열볼 수 있다. 정말 다양한 스토리가 있다. 나와 비슷한 상황을 극복하고 성공한 스토리도 있다. 호기심이 생긴다. ‘나도 한번 경제적 자유에 도전해볼까?’ 그렇게 온라인 클래스를 수강한다.

분명 나는 경제적 자유를 얻고 싶었다. 그 중에서 부동산이 나에게 가장 적절해보였다. 그렇게 일주일째 수강 중이다. 하지만 무언가 잘못되었다는 느낌을 받는다. 마음 속 한 켠에 이 의문점이 나를 끊임없이 괴롭힌다.

‘나 진짜 이거 하고 싶은거 맞나?’

열망은 단순 호기심으로 만들어지지 않는다. ‘이거 하면 좋으니 나도 해볼까?’ 류의 접근은 필패로 이어진다. 지금까지 우리는 열정이 만들어질 수 없는 방식으로 도전해왔다. 작심삼일의 첫 번째 이유다.

열망, 열정, 다양하게 표현한다. 간절히 바라는 마음이다. 바라보는 대상을 갖거나 되고 싶은 욕망이다. 이 모든 것을 통칭하여 에너지라고 부른다. 에너지는 우리 행동의 동력이다.

간절하게 바라는 열망을 끊임없이 재생산할 수 있어야 한다. 열망의 근원을 적극적으로 활용할 수 있어야한다. 에너지는 목표 성공의 가장 강력한 요소다.

2. 마인드셋

‘마인드셋의 차이가 노력과 성공에 대한 관점을

어떻게 변화시키는지 보게 될 겁니다’

- 캐롤 드웍 -

높은 성취는 마인드셋이 없다면 불가능하다. 스탠포드 심리학 교수 캐롤 드웍은 마인드셋이 성공에 필수적이라 한다. 이는 목표 달성에 기반이 되는 힘이다.

위대한 도전에는 어려운 난관이 기다리고 있다. 특히 성장을 거듭하게 되면 자신만의 한계점을 만나게 된다. 그리고 이 한계점은 고통을 수반한다. 신체적, 정신적 고통이 찾아오는 단계다.

당신은 고통을 어떻게 대처하는가?

대부분 고통을 피해야 할 대상으로 여긴다. 고통을 이겨내도 무엇이 달라지는가? 결국 성공하는 사람만 성공하는게 아닌가? 그렇기에 도전은 무모하다고 생각한다. 높은 목표는 실패할 가능성이 더 높기 때문이다. 될 사람만 된다는 생각을 한다. 이러한 사고관념 체계를 고정 마인드셋(Fixed Mindset)이라고 한다. 인간의 능력이 고정되어 있다는 가치관이다.

이와 반대되는 관점이 있다. 그들에게 고통은 한계점을 돌파할 기회다. 어떤 상황에서도 성장하려고 한다. 도전은 나를 성장하게 하는 여정이다. 불안한 감정이 들지만 크게 개의치 않는다. 실패는 당연하다. 위대한 성취에는 실패는 필연적이다. 이러한 사고관은 성장 마인드셋(Growth Mindset)이다. 인간의 능력은 더욱 성장할 수 있는 가치관이다.

높은 퍼포먼스는 반드시 성장 마인드셋과 함께 한다. 예를 들어, 엘리트 스포츠 선수들은 매일 육체적 한계점을 직면한다. 성장하기 위해 필연적으로 겪는 고통이다. 끊임없는 내적 갈등을 겪는다. 한계점에 직면하면 오직 두 가지 생각만 떠오른다. '포기할까?', '조금 더 해보자'. 그들은 이 한계점에서 늘 조금 더 해보자를 선택해왔다.

그들은 성장 마인드셋을 자연스럽게 체득하게 된다. 육체적 고통을 늘 이겨내왔다. 경쟁에 대한 압박감을 늘 견뎌내고 있기 때문이다. 이를 이겨내지 못하면 지금의 좋은 성적을 거둘 수 없다. 그들이 좋은 성적을 낼 수 있던 이유다. 목표 달성에 성장 마인드셋은 필수다.

3. 문제 해결 능력

‘당신이 겪은 가장 어려웠던 경험이 무엇이며

그것을 어떻게 극복하였는가?’

- 일론 머스크 -

세계 최고의 기업인 일론 머스크는 인재 영입 방식에 대해 인터뷰하였다. 그는 면접을 볼때 항상 이 질문을 했다고 한다.

‘저는 그들의 커리어에 대해 질문합니다. 그들이 겪은 것 중에 가장 어려웠던 점을 질문합니다. 그것을 어떻게 대처하고 주 전환점에서 어떤 결정을 내렸는지 묻습니다. 그 정도면 그 사람에 대해 직관적으로 알수 있습니다. 제가 찾는 건 독보적인 능력에 대한 증거입니다.

여기에 대학 학위가 필요하지 않습니다. 심지어 고등학교 학위도 중요하지 않아요. 대학을 졸업했다는건 아마 무엇인가 할 수 있다는 징표겠죠. 하지만 반드시 필요하지 않습니다.

빌 게이츠, 래리 엘리슨, 스티브 잡스는 대학 졸업장이 없습니다. 그렇지만 만약에 이들을 고용할 기회가 있다면 정말 좋겠죠. 탁월한 능력에 대한 증거가 있다면 미래에 이어질 것입니다.’

그는 인재 영입시 가장 중요하게 보는 것은 탁월한 능력이다. 이는 곧 문제 해결 능력을 의미한다. 기업은 목표 달성 조직이다. 매일 직장인이 출근하는 이유가 무엇인가? 눈 앞에 닥친 문제를 해결하기 위해서다. 어떻게 하면 타 기업보다 매출을 높일 수 있을까? 더 좋은 상품을 어떻게 개발할 수 있을까? 그들은 높은 성과를 내기 위해 매일 회의하고 일한다. 높은 문제 해결 능력이 필수적이다. 기업에서 성과를 내지 못한다면 능력이 없다는 혹평을 받는다.

이는 기업 뿐만 아니다. 우리는 늘 문제들과 함께 살아간다. 학생은 더 좋은 성적을 내고 싶어한다. 직장인은 더 일을 잘해서 승진하고 싶어한다. 사업하는 사람은 매출을 극대화하고 싶어한다.

누군가는 꾸준히 노력하지만 결과가 좋지 않다. 반면 많은 시간을 투자하지 않아도 좋은 결과를 가져오는 사람도 있다. 바로 이 차이는 '문제 해결 능력'에서 비롯된다. 높은 문제 해결 능력을 갖고 있다면 목표 달성의 효율성이 높아진다.

단순히 예를 들어보자. 지금 당장 가야하는 목적지를 설정하였다. 이 목적지는 최적의 경로로 1km만에 갈 수 있다고 가정해보자. 반면 어떤 네비게이션은 최적 경로를 찾지 못했다. 새로 생긴 길을 찾지 못해 돌고 돌아서 목적지를 도착할 수 있다. 1km만에 갈 수 있는 거리를 10km를 가서 겨우 도착하게 된다.

실제로 이런 경우가 비일비재 하다. 대부분 최적의 경로를 찾지 못한다. 비효율적인 경로로 달려가는 경우가 많다. 안타까운 점은 스스로가 잘못된 방향을 가고 있는 것을 인지하기 어렵다. 그렇기에 문제 해결 능력에 따라 목표 성공 유무가 크게 좌지우지 된다.

위의 세 가지는 목표 달성의 본질이다. 이 본질은 서로 긴밀하게 연관된다. 이를 목표 성공 방정식으로 표현했다. 이 세 가지 요소를 종합하면 목표 성공 방정식이 나온다.

목표 성공 방정식

$$\text{퍼포먼스} = \text{에너지}(0\sim100) \times \text{마인드셋}(-100\sim100) \times \text{문제 해결 능력}(1\sim100)$$

(1) 에너지(0 ~ 100)

(2) 마인드셋 (-100 ~ 100)

(3) 문제 해결 능력 (1 ~ 100)

이는 이나모리 가즈오의 인생 성공 방정식을 변형했다. 작심만일 버전으로 표현하면 다음과 같다. 퍼포먼스는 에너지, 마인드셋, 문제 해결 능력의 곱으로 이루어진다. 그리고 각 요소마다 범위가 있다.

에너지는 0부터 100사이에 있다. 에너지는 아예 존재하지 않을 수 있다. 내가 목표를 바라보는 관심의 정도가 아예 없다면 행동으로 이어질 수가 없다. 내가 원하지 않은 것을 누군가 강요한다해서 이를 수 없는 것과 같다. 그래서 어떠한 행동도 나올 수 없다. 시도는 하지만 금방 흥미를 잃어버린다.

마인드셋이 독특하다. 다른 요소와 달리 음의 범위가 있다. -100에서 100사이의 범위를 갖는다. 어떤 마인드셋인지 따라 퍼포먼스가 완전히 달라진다. 성장 마인드셋을 갖고 있다면 퍼포먼스는 양수로 나온다. 반면 고정 마인드셋을 갖고 있다면 퍼포먼스는 음의 결과로 나오게 된다.

자신의 능력을 악용한 범죄자가 바로 이러한 케이스다. 범죄를 저지르면서까지 자신의 목적을 다하는 사람이다. 또한, 감정의 악순환을 겪는 경우도 마찬가지다. 감정 기복이 큰 사람도 이러한 문제를 야기한다. 그래서 마인드셋이 가장 기반이 되는 이유다.

문제 해결 능력은 누구에게나 있다. 이는 사람마다 능력차가 굉장히 크다. 문제 해결 능력이 낮으면 그 결과가 늦게 나타난다. 아무리 마인드셋이 단단하고 에너지가 넘쳐도 소용없다. 효율성이 현저히 떨어진다. 분명 다른 사람보다 더 열심히 했다. 할 수 있다는 믿음을 갖고 행동했다. 하지만 결과는 나를 배신한다고 생각하게 된다. 그래서 올바른 방법을 찾고 해결 능력 또한 매우 중요하다.

결국 이 세 가지의 조합으로 퍼포먼스는 결정된다. 퍼포먼스가 높을 수록 효과적으로 목표를 달성할 수 있다. 여기에 어느 하나가 낮아도 안된다. 밸런스가 맞아야 더 높은 성과를 낼 수 있다.

당신은 무엇을 달성하고 싶은가? 사업, 커리어, 다이어트, 운동 모든 분야에 적용 가능하다. 어떤 분야든 최고가 되고 싶은가? 그러면 에너지, 마인드셋, 문제 해결 능력을 극대화하라.

주의!

이렇게 하면 단 1%도 성장하지 못한다

혹시 당신이..?

책을 이렇게 읽으면
효과 1%도 못얻습니다

하지만 제가 이렇게 말해도
본질을 이해하는 사람은
10% 이하입니다

당신은 어디에 속하시나요?

안타깝게도 당신은 아직 성장 원리를 받아들일 준비가 되어 있지 않다

모든 사람이 성장을 꿈꾼다. 이는 인간의 근원적인 욕망이다. 더 나아지고 싶은 열망을 담고 있다.
작심만일 유튜브가 빠르게 성장한 이유도 우리들의 욕망이 담긴 것이다.

퍼포먼스 코칭을 진행하면서 다양한 분들을 만났다. 매주 진행하는 코칭에 참여하기 위해 지방에서 올라오는 수강생도 있었다. 고등학생부터 60대 남녀노소 많은 분들과 함께 성장을 만들어갔다.
인생의 터닝 포인트를 만들어갔다. 안타깝게도 모든 사람이 성공하지 않는다. 이전과 동일한 상태가 유지가 되는 사람도 있었다.

물론 나의 부족한 탓이다. 더욱 정교한 코칭을 진행했다면 100% 모두 성장했을 것이다. 이 부분은 늘 보완해야한다. 늘 겸허하게 부족함을 채워나가고 있다. 여기서는 코칭의 퀄리티 변수를 제외해보자. 오직 참여자를 기준으로만 분석해보았다.

참여자는 여러가지 원인으로 실패한다. 하나의 근본적인 원인이 있다. 한 단어로 표현하자면 ‘수용력’이다. 성장의 원리를 받아들일 준비를 의미한다. 수용력이 높으면 성장의 가능성이 매우 높아진다. 반면 이것이 낮으면 성장의 가능성은 매우 낮아진다.

수용력은 새로운 정보를 받아들이는 능력을 의미한다. 분명 같은 시간 같은 정보를 전달한다. 그러나 받아들이는 사람의 반응은 제각각이다. 한 사람은 스펀지처럼 흡수한다. 1가지를 알려줘도 10으로 응용한다. 다른 사람은 앞에서는 고개를 끄덕인다. 그리고 돌아가서는 원 위치가 된다.

수용력없이 폭발적 성장이 어렵다.

자신을 모니터링 할 수 있는가?

앞으로 성공 원리를 학습할 것이다. 학습한 만큼 성공 원리가 명확해진다. 세상을 바라보는 관점이 달라지게 된다. 또는 기존의 있던 사고관을 더욱 뚜렷하게 한다.

성공의 원리를 학습하였는가? 그러면 이제 주변을 둘러보자. 주변에 성장의 원리를 장착한 사람이 있다. 반면 실패의 원리만 반복하는 사람이 있다. ‘아 이 사람은 왜 실패하는지 보인다’ ‘왜 성공할 수밖에 없는지 알겠다’ 이렇게 구분되기 시작한다.

이게 익숙해졌다면 방향을 바꾸어보자. 외부를 바라보던 것을 나로 향하게 하자. 오직 성공의 원리로 나를 돌아본다. 대부분 여기서 좌절하게 된다. 대부분 이렇게 생각하게 된다.

‘나는 생각보다 성공의 원리를 장착하지 못했다’

이를 개선하기 위해서는 어떻게 해야할까?

첫 번째 단계는 자신을 정확하게 돌아볼 수 있어야 한다. 그러나 대부분 왜곡된 인식을 하게 된다. 운동을 해본 경험이 있다면 쉽게 이해할 수 있다. 예를 들어, 스쿼트 자세를 배운다. 코치님이 하라는대로 멋지게 시도한다. 그리고 대략 비슷한 기분이 든다. 그리고 거울을 본다.

‘어라.. 이게 아닌데..? 왜 생각이랑 행동이 다르지?’

인식과 현실 사이의 왜곡이 존재한다. 올바르게 한다 생각하지만 현실은 그렇지 않는 경우다. 문제는 왜곡을 눈치채는 경우가 드물다. 생각, 행동, 태도는 시각적으로 바라보기 어렵다. 손에 잡히지도 않는다. 그래서 교정하기가 어렵다.

스스로 문제점을 발견할 수 있어야한다. 당연한 이야기지만 직접 행동하기 어려운 부분이다. 이를 메타인지라 한다. 자기 객관화로 표현되기도 한다. 스스로를 객관적으로 돌아볼 수 있는 능력이다.

가장 좋은 방법은 모든 것을 기록하자. 촬영, 필기 모두 좋다. 1인칭을 벗어나야 한다. 나를 제3자의 시선에서 바라보는 연습을 해야한다. 기록과 카메라로 나를 바라보자. 주관적 요소를 그나마 배제할 수 있다. 내가 하는 생각, 행동을 모두 기록한다. 그러면 성공 원리로 나의 생각과 행동 모두 평가할 수 있다. 여기서 옳고 그름이 보이기 시작한다. ‘아 내가 이런 행동을 하고 있구나?’

위의 과정을 진행한 다음 일상 생활에 모니터링 모드를 가동한다. 기록없이 실시간 모니터링을 작동한다. 내가 무슨 행동을 하는지 자각하자. 어차피 기록한 결과를 행동할 가능성이 높다.

마지막으로 그 차이점을 채워나가야 한다. 이를 컨트롤이라 한다. 성공 원리와 현실의 차이가 있다. 이제 자각은 했다. 자신을 돌아보며 개선해야한다.

‘어라? 내가 또 유튜브를 보고 있네?’ ‘내가 언제 유튜브를 켜게 될까?’ ‘아 내가 도전하는게 불안할 때마다 이 행동을 하는구나?’ ‘이때는 어떻게 대처해야한다고 배웠지?’ ‘오케이 그러면 그 말대로 한번 해보자’ 이는 부족한 점을 찾고 나름 개선하려는 과정이다. 이는 성장의 전제조건이다. 자신을 바라볼 수 있어야 개선이 가능하다.

모두가 이렇게 진행할 수 있다면 변화는 반드시 일어날 수 있다. 그러나 이를 방해하는 요인이 있다. 우리는 기존의 갖고 있는 생각을 본능적으로 변경하려 하지 않는다.

생산적 파괴

인간은 기존의 것을 잃기 두려워한다. 상실의 두려움이 크다. 이를 손실회피라 한다. 이익보다 손실을 더 크게 느끼는 현상을 가리킨다. 이익과 손실의 규모가 동일해도 마찬가지다. 얻었을 때의 기쁨보다 잃은 아픔이 더 크다. 통계에 따르면 이 체감 차이는 2배이상 벌어진다고 한다.

세상에서 가장 멋진 건물을 짓기로 했다. 이 땅에 세계 최고의 건축물을 만들 예정이다. 준비한 재료, 자재물 모두 최고급이다. 내가 갖고 있는 모든 노하우를 담을 것이다. 이 작업에서 가장 먼저해야 할 것이 무엇일까?

무엇보다 기존의 건물을 파괴해야 한다. 공든 탑을 무너지게 해야한다. 그곳은 내 추억과 모두 녹아져있는 곳이다. 아무리 허름할지라도 소중한 공간이다. 내가 지금까지 차곡차곡 쌓아온 살아온 공간을 허물어야한다. 그렇지 않으면 세상에서 가장 멋진 건물을 지을 수 없다.

이를 생산적 파괴라고 한다. 성장을 위한 파괴 행위다. 자신의 성장을 가로막는 관점은 파괴해야 한다. 그래야 성장의 원리를 받아들일 수 있다.

자신의 방식을 늘 고집하는 사람이 있다. 내 주장이 관철되지 않으면 안되는 사람이다. 나에게 반대 주장 또는 의문점만 표해도 버럭하는 사람이다. 이는 성장의 걸림돌이 된다. 자신을 되돌아볼 수 없을 뿐더러 성장을 거부하는 심리가 있기 때문이다.

적어도 이 책을 읽는다면 성장하고자 하는 욕망이 있을 것이다. 자신의 인생이 바뀌었으면 하는 바람이다. 그렇다면 잃는 것을 두려워하지말자. 잃는다는 것은 새로운 것을 얻을 수 있는 기회다. 나를 끌어내리는 기존의 것을 방치하면 안된다. 반대로 현재 가진 것을 유지하더라도 좋아할 이유도 없다. 오히려 앞으로 성장할 수 있는 기회를 놓치게 한다. 이 부분에 대한 사고의 전환이 있어야한다.

적어도 이 책으로 인생의 전환점을 만들고 싶은가? 메타인지와 생산적 파괴는 당신의 수용력을 높일 것이다. 늘 깨어있고 성장의 원리를 모두 받아들자. 기존의 것에 집착하지 말자. 성장의 원리로 다시 세상을 바라보자. 무한 성장의 전제다.

#MISSION

1. 나의 어제 하루를 되돌아보세요
2. 모든 행동 생각 습관 태도를 모두 나열하세요
3. 나쁜 행동 생각 습관 태도는 왜 행동했나요?
4. 앞으로 학습할 성공 원리와 대비되는 게 있다면 모두 파괴하시기 바랍니다

지금까지 우리가 작심삼일한 이유

▶ 성공하는 사람의 말들을 함부로 따라하지 마세요 (7분 순삭)

〈참고영상〉

지금까지 알고 있는 목표 설정 방법은 잘못되었다

목표에 대한 오해가 있다. 이들은 뿌리깊게 박혀 있다. 올바른 방향으로 포장되어 있다. 성공하는 사람들을 대부분 따르고 있기 때문이다. 그러나 실제 결과는 잘못된 방향으로 안내한다. 이 부분을 해결해야 올바른 목표 설정이 가능하다. 우리가 흔히 알고 있는 오해를 하나씩 살펴보자.

1. 다양한 목표를 도전

인스타그램을 둘러보면 몸 좋은 사람들이 보인다. 자신의 몸을 한껏 가꾸어 바디프로필을 찍는다. 정말 멋있어보인다. 나도 가능할까? 확신은 들지 않지만 그래도 도전해 봐야겠다. 목표에 바디프로필 촬영을 추가한다.

요즘 유튜브에 경제적 자유를 이룬 사람들이 자주 보인다. 그들의 영상을 클릭해본다. 충격적이다. ‘이렇게 하면 돈을 월 천만원을 벌 수 있다고?’ ‘그러면 지금 겪는 회사 스트레스 받지 않아도 되겠네?’ 부업으로 도전할 수 있는 것을 찾아본다. 스마트 스토어가 괜찮아보인다. 스마트 스토어로 월 100만원 만들기를 목표로 설정한다.

성공하려면 책도 읽어야 한다. 경제적 자유를 이룬 사람들이 하나 같이 강조한다. 자기계발, 재테크, 심리학 책을 읽어야 한다고 했다. 그들이 추천해준 책 리스트를 정리했다. 대략 20권 정도 나온다. 이를 모두 다 구매한다. 일주일에 1권씩 책 읽기 목표도 만든다.

이러한 경험은 모두가 해보았을 것이다. 호기심에 비례해서 목표 개수가 증가한다. 이것도 하고 싶고, 저것도 이루고 싶다. 우리는 보통 목표를 이렇게 정한다. 그러나 이는 목표 성공을 실패하는 요인이다.

목표 설정은 쉽다. 한 문장 적으면 그만이다. 하지만 이를 이루는데는 정말 많은 시간과 노력이 필요하다.

목표 달성 과정에는 늘 한계점을 만나게 된다. 한계점에 직면하지 않고 성장은 있을 수 없다. 하지만 그 지점은 고통의 영역이다. 진심을 다해도 답이 보이지 않는다. 노력이 결과를 배신한다는 느낌이다. 딱히 묘수가 보이지 않는다. 일이 진척되지 않아 답답하다. 그렇게 정체기를 겪게 된다.

만약에 목표가 하나라면 이를 이겨내지 않으면 안된다. 단 하나밖에 없는 목표기 때문이다. 그러나 목표가 여러 개면 한계점에 직면한 목표는 자연스럽게 피하게 된다. 다른 목표를 달성하면 된다고 생각한다. ‘난 그래도 열심히 살고 있으니까!’ 이렇게 심리적 위안을 얻는다.

해야할 일은 감당하지 못할 정도로 늘어난다. 하나의 목표를 온전히 달성하는 것도 쉽지 않다. 일을 벌려 놓기만 해서는 해결되지 않는다. 중요한 것은 매듭이다. 끝까지 행동하여 내가 원하는 결과를 얻어야 한다. 다양한 목표는 이를 방해한다.

다양한 목표를 세우고 한꺼번에 도전하지 말자. 늘 애매모호한 성과만 만들게 될 가능성이 높다. 한계점에 직면하면 다른 목표로 눈을 돌리게 된다. 본질을 적중하여 목표를 달성하는 행동이

아니다. 쉬운 목표에만 집착하게 된다. 성장의 한계점을 뚫지 못하게 된다. 높은 목표는 한계점을 극복한 사람만이 가져갈 수 있다.

2. 목표를 크게 잡아라?

그랜트 카돈 4000억대 부자다. 그의 영업과 부동산으로 막대한 부를 쌓았다. 그는 10배의 법칙의 저자다. 항상 10배 높은 목표를 잡으라고 강조한다.

모든 성공한 사람들이 공통적인 주장이다. 높은 목표를 설정하는 것이다. 잠재능력을 끌어올릴 수 있는 방법이기 때문이다. 이 과정에서 실패할 수도 있다. 그래도 평범한 목표보다 더 성장을 할 수 있다는 원리다.

압도적 성장에는 원대한 목표 설정이 필수적이다. 그들은 그렇게 성장을 이끌어냈다. 위대한 성과는 바로 높은 이상을 추구하는데서 나오기 때문이다. 하지만 아이러니하게도 바로 이것이 우리가 목표를 실패하게 하는 요인이다.

그들은 당신도 할 수 있다고 말한다. 하지만 그렇지 않다. 모든 사람이 모든 어려움을 다 이겨낼 수 없다. 자신이 겪고 있는 상황, 심리 상태, 축적된 경험에 따라 천차만별이다. 한 사람이 직면한 문제를 해결할 수 있는 능력이 모두 다르다.

높은 성취에는 수 많은 어려움이 기다리고 있다. 성공한 사람들은 이를 모두 이겨낸 것이다. 모든 고난을 넘어섰다. 다양한 목표 도전을 통해 단단한 마인드셋이 장착되어 있다. 결국 그들은 원대한 목표에 필요한 단단함을 갖고 있던 것이다.

그러나 평범한 사람들에게는 치명적이다. 원대한 목표는 그들을 좌절하게 한다. 이미 실패에 자존감이 바닥을 친 사람들이기 때문이다. 잠시 용기를 얻어 재도전하지만 또 실패한다. 이것이 반복되면 좌절감에 빠지게 된다. ‘나는 아무리해도 안돼’ ‘부자들은 타고나는거야’ 라고 자조하게 된다.

실패의 감정이 다스려지지 않는다. 술로 마음을 자주 달래게 된다. 힘들때 술에 의존하는 습관이 만들어진다. 술은 술을 부르게 된다. 그러면 부정적 감정은 더욱 요동치게 된다. 이 과정이 반복된다. 부정의 소용돌이에 빠지는 과정이다. 높은 목표는 평범한 사람들의 실패 가능성을 높인다.

목표 성공은 고통을 견디는 능력이 뛰어난 사람에게 유리하다. 그것을 작심만일에서에서 인듀어 지수라고 한다. 자신에게 주어진 고통을 참고 견디는 능력을 의미한다. 엘리트 운동 선수들, 성공한 사람들은 이 능력이 탁월하다. 평범한 사람들과 압도적으로 차이가난다.

대부분은 아직 높은 목표를 성취할 수 없는 상태다. 고통을 견디는 능력도 턱없이 부족하다. 문제 해결 능력도 부족하다. 끊임없이 에너지를 만들어내는 능력도 낮다. 성공 요인의 레벨이 모두 부족한 상태다. 그러한 우리가 높은 목표를 설정하면 안된다. 겸허하게 받아들이자. 한 단계씩 레벨을 쌓아나가야 한다.

3. 낮은 우선순위

아마 모든 사람이 운동 목표를 잡아보았을 것이다. 다이어트, 3대 500, 체지방 줄이기, 근육량 늘리기 등 구체적인 목표는 다룰 수 있다. 다만, 운동을 습관으로 만드는 시도는 모두 해본다. 하지만 생각보다 잘되지 않는다.

왜그럴까?

“이거 해볼까?” 류의 시도는 우선 순위가 매우 낮기 때문이다.

예를 들어, 퇴근 후 운동을 꾸준히 가기로 마음먹었다. 집 근처에 헬스장을 등록했다. 큰 마음먹고 할 거라 1년을 계약했다. 거금을 들여 PT도 끊었다. 시작도 안했는데 돈 수 백만원이 깨졌다. 다음날부터 열심히 하겠다고 다짐한다.

그렇게 며칠간 헬스장을 다녔다. 오랜만에 운동해서 근육통이 느껴진다. 빠근한 느낌이 들지만 운동했다는 느낌이 들어 기분이 나쁘지 않았다. 오늘 저녁에도 헬스장을 가려고 마음 먹는다. 시간은 오후 5시 곧 퇴근 시간이 다가왔다.

갑자기 팀장님이 돌아오시더니 분위기가 무거워졌다. 내부 회의가 소집되었다. 그리고 팀장님이 다음과 같이 말씀하셨다.

‘오늘부터 우리 팀에서 프로젝트 하나 맡기로 했다’

날벼락이다. 신사업 관련 프로젝트를 우리 팀에서 주도하기로 했다. 이렇게 되면 워라밸 붕괴는 뻔하다. 오늘 출근하며 다짐했던 운동 계획은 산산조각났다.

우리는 본업을 가장 중요시 여긴다. 운동 한 번 빠진다고 해서 누구도 뭐라하지 않는다. 하지만 직장을 한 번 결근하면 비상사태가 된다. 책임감의 차이가 극명하다. 이는 당연한 이치다. 나의 다짐은 외부 환경, 중요도에 의해서 너무나 쉽게 무너지게 된다. 그게 우리의 작심삼일을 만드는 요인이다.

이와 같은 목표 설정의 잘못된 통념을 고쳐야 한다. 이대로 간다면 또 실패가 반복된다. 더 이상 실패하고 싶지 않다. 이번에는 변해야한다. 목표 설정의 올바른 방법은 무엇일까?

이 모두를 반대로 진행하면 된다. **단 하나만의 낮은 목표를 설정하여 도전한다. 그리고 그 목표를 내 인생의 우선 순위에서 최상위로 높여주면 된다.** 그러기 위해 가장 먼저 내 인생의 우선순위 기준을 설립할 필요가 있다.

열망의 근원

‘인생의 의미는 설령 한계가 있을지라도
의미를 추구하고 빛의 의식을 확장하는데 있다’

조던 피터슨

아침에 눈을 뜨고 설렜던 적이 있는가?

그 어느때보다 눈이 번뜩 떠진다. 알람을 맞추지도 않았다. 저절로 눈이 떠졌다. 누구보다 활기차게 침대를 박차고 나왔다. 최근 꼭 달성하고 싶은 목표가 생겼다. 이를 달성한 상태를 상상해본다. 상상만으로도 설렌다. 가슴 벅찬 느낌도 받는다. 이 상상을 현실로 만들고 싶다.

이들은 평범한 사람과 다르다. 하루하루가 소중하다. 목표에 도달하기 위해 오늘 하루가 있어야 하기 때문이다. 그 과정은 쉽지 않다. 하지만 내가 성장하고 있다는 느낌을 받는다. ‘좋아 난 어느 때보다 잘하고있어!’ 할 수 있다는 마음 가짐이 잠들기 직전까지 이어졌다. ‘내일도 오늘처럼 잘보내야지’ 희망으로 가득찬 상태에서 잠이 들었다. 아침에 눈을 뜨니 이 마음이 이어졌다. 하루를 가슴 설레며 시작하게 되었다.

이러한 경험을 해본적 있는가? 그리고 이 상황이 지속되고 있는가? 대부분은 이러한 경험을 지속하지 못한다.

오히려 현실은 반대다. 아침에 눈뜨기조차 힘들다. 알람을 수십 개를 맞추었다. 분명 알람 소리에 깰다. 마음 속으로 생각한다. ‘아 더 자고 싶다’. 일어나는 순간 고통스러운 하루가 시작되기

때문이다. 오늘 하루도 어떻게 보내야할지 막막하다. 마치 누군가 강제로 끌고가듯 억지로 출근한다. 피곤하고 지친 몸을 이끌고 대중교통을 타게 된다. 문득 멍때리다가 이런 생각을 한다.

인생이 왜 이렇게 지루하고 재미없을까?

하루하루 살아가는게 재미가 없고 지쳐가는 느낌이 든다. ‘나를 가슴 설레게 하는게 무엇이 있을까?’ 무엇을 하더라도 재미없다. 언제부턴가 무기력해졌다. 딱히 하고 싶은 것도 없다. 이전에 품었던 꿈은 희미해지고 있다. 번아웃 증후군인가? 이와 관련된 유튜브를 찾아본다. 아쉽게도 큰 효과는 없었다. 쳇바퀴처럼 굴러가는 일상에 싫증난다.

우리 모두 다음과 같은 상황을 한번쯤 겪게 된다. 이는 모든 사람이 같다. 심지어 성공한 사람들도 쉽게 빠지는 함정이다.

실제 내 코칭을 받았던 사례다. 이 사업가는 이미 월 천만원을 달성하였다. 사업가들의 1차 목표를 통과한 사람이었던 것이다. 그러나 그에게는 큰 고민이 있었다. 사연은 다음과 같았다.

그에게는 가난했던 시절이 있었다. 이를 벗어나기 위해 사업을 선택했다. 그에게는 가난을 피하는 게 최우선 과제였다. 이를 극복하고자 미친듯이 발버둥쳤다. 결국 월 수익 1천만원 목표를 달성했다. 모든 것을 이루어낸 기분이 든다. 한동안 가슴 충만한 느낌이 든다. 하지만 문제가 생겼다. 성취감을 느낀지 며칠되지 않아 다음과 같은 고민에 빠지게 된다.

‘나 이제 뭐해야 하는거지..?’

목표인 월 1천만원을 달성했다. 다음은 자연스럽게 월 2천만원을 설정하면 될 줄 알았다. 하지만 마음이 이전 같지 않았다. 왜그렇게 바뀌었을까? 이는 목표 설정의 원리를 정확히 이해하지 못했던 것이다.

그는 새로운 국면을 겪고 있다. 애초에 세운 목표는 가난을 벗어나는 수단이었다. 가난만 피하면 되었다. 월 매출 그 자체에 목적을 둔 게 아니었다. 목표 달성 후 생활이 풍족한 상태다. 이러한 사람에게 월 2천만원은 큰 의미가 없다. 그는 이미 가난을 벗어났기 때문이다. 목표 달성 후 진정한 목적이 사라진 것이다. 더 이상 추진력이 생기지 않았다. 그의 현실은 이전과 같은 상황이 아니었다.

이제와서 가슴 설레는 게 무엇이 있을지 찾아본다. 목표를 재설정해보기도 했다. 안타깝게도 큰 효과는 없었다. 마땅히 찾지 못했다. 간절했던 목표 달성이 오히려 찬물을 끼얹게 되었다. 그렇게 슬럼프를 만나게 된다.

가슴 설레는 하루를 보내기 위해 어떻게 해야 하는가? 열망의 본질은 무엇일까? 여기에는 원칙이 있다.

첫째, 자신이 가장 소중하게 생각하는 가치를 담아야 한다. 이를 의미 부여라고 한다. 앞서 설명했던 조던 피터슨 교수의 말을 다시 인용한다.

‘인생의 의미는 설령 한계가 있을지라도
의미를 추구하고 빛의 의식을 확장하는데 있다’

새벽 운동은 누군가에게 고통 그 자체다. 하지만 자신의 삶을 규율하고 싶은 사람에게는 축복이다. 하루를 더욱 효율적으로 쓰기 위해 긍정적 역할을 톡톡히 한다. 이러한 사람에게는 새벽운동이 큰 의미가 부여를 하게 된다. 그 어떠한 것보다 가치 있다.

결국 인생은 내가 의미를 부여하는 만큼 가치가 생긴다. 큰 의미를 부여하는 만큼 그 가치가 높아진다. 의미를 부여한다는 것은 다음과 같다.

의미 부여 = 정당성 불어넣기

내가 하는 행동에 정당성을 불어 넣어야 한다. 행동을 해야하는 이유를 담아야 한다. 예를 들어, 나는 교육 분야에 문제가 있다고 생각한다. 이는 개인과 사회에 큰 비효율을 만들고 있다. 그리고 나는 이렇게 생각한다. '내가 이 문제를 해결해야겠다. 본질을 꿰뚫어 이 문제를 해결한다면, 나는 그 어떠한 것보다 가치 있는 일을 한다!' 교육 사업에 '의미'를 부여하게 된다.

당신에게 의미있는 분야는 무엇인가? 내가 해야하는 이유를 만들어보자. 그리고 의도적으로 그 이유를 대의 명분을 크게 만들자. 의미 부여를 가득채웠다면 다음을 지켜야 한다.

그리고 지향점에 단 한걸음이라도 나아가야한다. 오늘 하루가 단 1%라도 그 지점에 다가가야한다. 나의 성장을 진심으로 느껴야 한다. 엄청난 성장을 의미하는 게 아니다. 나아지고 있다는 믿음이 중요하다. 이는 의미를 추구하는 과정이다. 그리고 자신의 존재의 의미를 만들어가게 된다. 이러한 사람에게 인생은 즐거운 공간이 된다.

무엇보다 나에게 의구심이 들지 않아야 한다. 제자리 걸음한 기분이 들면 안된다. 열심히 산 만큼 그만큼 성장이 있어야한다. 나의 지향점으로 단 한 걸음이라도 나아가야한다. 그리고 나는 잘하고 있다는 마음을 매일 가져가야 한다.

보통 목표에 도전하면 '내가 과연 도달할 수 있을까?' 라는 의문점이 든다. 조금 더 나아가 내가 할 수 없는 영역이라 느끼게 된다. 인간은 막다른 길에 도달하는 순간 좌절하게 된다. 이는 열망 에너지를 사그라들게 한다.

가슴 설레는 지향점을 설정하라! 내가 그곳에 가야하는 의미부여를 끊임없이 하자. 그리고 매일 하루 조금씩이라도 나아가라. 이것이 열정의 본질이다. 이 과정을 매일 반복해야 한다.


관념은 한순간에 찾아왔다가 사라진다. 그러기에 소중한 가치는 글로 적어야 한다. 관념을 글로 표현하는 순간 현실 가능한 과정처럼 구체화되게 된다. 열망은 단발성 이벤트가 아니다. 끊임없이 의미를 추구하며 유지해야하는 인생의 숙원 사업이다.

인간은 내가 하는 이 행동이 가치있다고 생각하는데서 만족한다. 내가 틀리지 않았다고 느끼게 된다. 높은 목표를 달성하는 것이 열망을 담보하지 않는다. 당신이 아무리 대단한 성과를 내어가더라도 마찬가지다. 그 결과에 내가 의미를 담지 않으면 소용없다.

초심을 찾으려면 인생의 청사진을 다시 그려보자. 내가 실제로 종종 사용하는 방법이다. 열정 에너지가 무뎌졌을 때 자주 활용한다. 흰 도화지에 새로이 그림을 그리는 것과 같다. 내가 왜 이 행동을 하고 있는지 처음부터 차근차근 그려나간다. 이는 초심을 유지하는 방법이다.

곧 본격적으로 인생 의미를 추구하는 과정을 소개할 것이다. 목표 달성의 가장 중요한 요소다. 폭발적인 열정을 장착하러 떠나자!

당신이 존재하는 이유는 무엇인가요?

 제발 그만 열정을 쫓으세요 대신 이것을 해보세요

〈참고영상〉

한 때 가슴 설레는 꿈을 품고 살아갔다.

꼭 이루고 싶은 목표가 있었다. 다이어트, 운동, 취업, 사업, 독서 습관 등 다양했다. 하나씩 도전해봤다. 나름 거금을 들여 PT도 했다. 독서 습관을 위해 책도 여러권 구매했다. 투자 강의도 들어보았다. 하지만 3일 이상 지속하기 어려웠다.

그렇게 현실적 조건에 그 꿈을 접고 순응하게 된다. 현실에 순응하는 순간 사회에 맞추어진 나를 발견하게 된다. 환경의 파도에 휩쓸리며 내 인생은 표류하게 된다. 문득 이런 생각이 들게 된다.

‘내 인생은 도대체 왜이럴까?’

‘내가 바라던 인생을 내가 살아가고 있는게 맞나?’

나는 정말 나를 위한 삶을 살고 있었나? 누군가에 의한 삶을 살아가고 있지 않은가? 반드시 대학은 입학해야 하는걸까? 그렇다면 어떤 학과를 가야하는가? 이는 내가 스스로 결정했는가? 어떤 회사에 지원해야할까? 또 어떤 부서에 지원할 것인가? 지금까지 다른 사람들이 하는 루트를 그대로 따라가기 바빴다.

이는 비극의 시작이다. 지금까지 우리는 내 소중한 인생을 외부에 휩쓸리게 내버려 두었다. 시류에 내 인생을 맡겼던 것이다. 물론 가만히 있어도 앞으로 나아갈 수 있다. 파도가 이끄는대로 갈 수 있다. 이는 굉장히 편하다. 그러나 결말은 내 의도와는 전혀 다른 곳에 도착하게 된다. 마치 파도에 휩쓸리는 난파선과 같다.

차라리 우리의 존재의 목적이 정해져있었다면 어땠을까?

분명 지금 우리가 겪고 있는 많은 문제를 해결해줄 것이다. 나의 진로, 적성은 모두 나의 존재의 목적에 의해 결정될 것이다. 내가 가는 방향성에 대한 의문점은 완전히 사라지게 된다. 나는 이렇게 태어난 존재기 때문이다.

사물은 존재의 목적이 뚜렷하다. 의자는 사람들이 앉을 수 있는 편안함을 제공한다. 앉을 수 없는 의자는 존재의 가치가 없다. 스마트폰은 인터넷이 되어야 한다. 문자, 전화 기능도 있어야 한다. 만약 이 기능이 없다면 스마트폰이라 할 수 없다. 스마트폰의 존재의 목적이 없는 것이다. 이는 당연하다. 사물은 인간이 그 존재의 목적을 담아서 만들었다.

반면 인간은 존재의 목적을 타고나지 않는다. 물론 우리는 부모님의 사랑으로 태어난다. 그렇기에 당연히 부모님의 바람은 있을 수 있다. 대부분 좋은 대학교를 가서 안정적인 일을 하길 바란다. 내 자식은 고통을 겪게 하고 싶지 않기 때문이다. 그렇게 자연스레 우리의 길이 만들어지게 된다. 대부분 우리는 이를 따르게 된다.

부모님의 영향으로 만들어진 길을 따라갈 수 있다. 하지만 이는 언젠가는 나에게 의문점을 자아낸다. 내가 만들어낸 길이 아니기 때문이다. 타인의 바람이 한 사람의 존재의 목적이 될 수는 없다. 존재의 목적이 타인에 의해 만들어진 삶은 곧 노예의 삶과 같다.

우리의 인생은 정해져있지 않다. 그러기에 더욱 소중하다. 내 운명을 스스로 선택할 수 있기 때문이다. 내 선택이 불완전할지라도 그 자체로 의미있다. 만들어진 삶이 아닌 만들어가는 삶이다. 이는 인간에게 주어진 특권이다.

존재의 목적은 반드시 직접 찾아나가야 한다. 타인에 의한 삶이 아니다. 스스로가 치열하게 고민하고 경험해야한다. 그리고 스스로 질문하고 답변해야 한다. 나는 누구인가? 나는 왜 살아가야 하는가? 바로 이것이 우리의 존재의 목적을 찾는 과정이다.

나의 존재의 목적을 직접 설정하자. 이는 운명의 주재자가 되기를 선언하는 것이다. 나의 이상향, 가치 판단의 기준, 존재의 목적을 설정한다. 모든 열망의 근원이 된다. 작심만일에서는 이를 통칭하여 ‘정체성’이라 한다.

당신이 추구해야하는 인생의 의미: 정체성

정체성은 나의 존재의 목적이다. 나는 결국 이 세상에 태어나 무엇을 이루고 싶은가? 나의 최고의 모습은 무엇인가? 나는 어떤 존재가 되기를 바라는가? 어떻게 그 지향점에 도달하고 싶은가? 이에 답하고 정의내리는 과정이다. 인생의 의미를 추구하는 가장 소중한 과정이다.

이 정체성을 어떻게 설정할 수 있을까? 작심만일의 정체성 공식이 있다. 정체성을 다음과 같이 정의한다. 이는 간단해보이지만 본질적인 요소가 함축되어있다.

정체성 = 인상적인 과거의 경험 + 미래에 되고 싶은 나

정체성은 과거의 인상적인 경험과 미래에 되고 싶은 나를 각각 한 문장으로 표현한다. 그리고 그 두 문장을 하나의 문장으로 합친다. 그것이 나의 존재의 목적이 된다.

과거의 인상적인 경험

지금까지 과거 경험을 떠올려보자. 나에게 어떤 감정이 가장 소중했는지 생각해보자. 핵심은 감정이다. 인상적인 과거 경험은 결국 장기기억화된 결과다. 인간의 기억은 감정과 연관되었을 때 오래간다.

오랜 과거의 경험에서 기억이 뚜렷하게 남는 사건이 곧 나의 가장 소중한 감정이기도 하다. '나'라는 사람은 바로 그 감정을 가장 강하게 느끼는 것이다. 이 감정이 무엇인지 파악하는게 중요하다. 나의 열망의 근원을 찾는 것이다.

여기서 나쁜 감정은 제외하자. 긍정 감정만을 놓고 본다. 그리고 과거 경험을 나열해보자. 그리고 이에 상응하는 감정이 무엇인지 적어보자.

게임 모임 만들고 친구들과 같이 즐겼을 때 -> 뿌듯함, 성취감, 즐거움

내가 원하는 대학교에 입학했을 때 -> 성취감

어렸을적 선생님께 칭찬받았을 때 -> 뿌듯함

벤처회사서 사람들과 함께 서비스를 만들 때 -> 뿌듯함, 성취감, 즐거움

친구들에게 도움주어 감사의 마음을 받았을 때 -> 뿌듯함, 따뜻한 감정

많은 사람들 앞에서 발표를 하고 박수갈채 -> 자신감

나만의 방식을 설정하고 적용시켰을 때 -> 짜릿함

...

나는 이전부터 누군가와 함께 어떤 가치를 만들어내는 과정을 즐겼다. 그 경험은 중학교 시절 때 처음 겪었다.

당시 스타크래프트 게임이 유행하던 시절이었다. 임요환, 홍진호, 이윤열, 최연성 등 한 때 유명했던 프로게이머들이 E스포츠 부흥기였을때다. 매번 하교하자마자 컴퓨터를 켜다. 그리고 하루종일 게임만 했다.

게임을 즐기기도 좋았다. 다만, 뭔가 아쉬웠다. 혼자하는 것보다 친구들과도 함께 즐기고 싶었다. 그래서 스타크래프트 길드를 만들었다. 반 친구들 그리고 학교 친구들과 같이 즐기고, 다른 사람들과 경쟁해보고 싶었다.

그렇게 다른 반 친구들을 영입했다. 더 크게 만들기 위해 타 학교 친구들에게 전했다. 그리고 불특정 다수를 위한 홍보물을 제작했다. 그리고 멤버들과 함께 즐겁게 즐기기 위해 다양한 운영 기획을 했다.

게임을 즐겨서 시작했지만 이후 모임을 운영하는데 더욱 흥미를 느끼기 시작했다. 그때 처음 느꼈다.

'나는 어떤 가치를 만들고 사람들에게 어필하고 그것이 적중했을 때 희열을 느끼는구나'

미래에 되고 싶은 나

주체적인 인간이 되고 싶었다. 남들에 의해 삶이 휘돌리지 않고 싶었다. 실패를 하더라도 나의 선택에 책임이라고 생각했다.

모두가 아니라고 하는 것에 뛰어들 수 있는 용기가 있어야 한다. 그리고 속에서 기회를 찾고, 내가 옳다는 것을 증명해내는 사람, 그리고 그것을 보상받는 사람, 그러한 사람이 바로 사업가라고 생각했다. 인생을 가장 주체적으로 살아가는 사람들이 직업으로 택할 수 있는게 바로 사업가였다.

그렇게 위대한 사업가가 되겠다는 꿈을 품고 사업가의 길로 들어섰다. 다만, 평범한 사업가가 되고 싶지 않았다. 그 누구보다 마인드가 단단한 사람이고 싶었다. 가장 주체적인 사람이라는 말은 가장 외롭기도 하다. 가장 흔들리기 쉽기도 하다. 그래서 내가 설정한 마인드셋을 그대로 체화한 사업가가 되기로 마음먹었다.

그 어떠한 환경에서도 살아남을 수 있는 마인드셋을 갖고 싶었다. 이를 '적자생존 마인드'로 칭했다. 그래서 미래에 되고 싶은 존재는 다음과 같다.

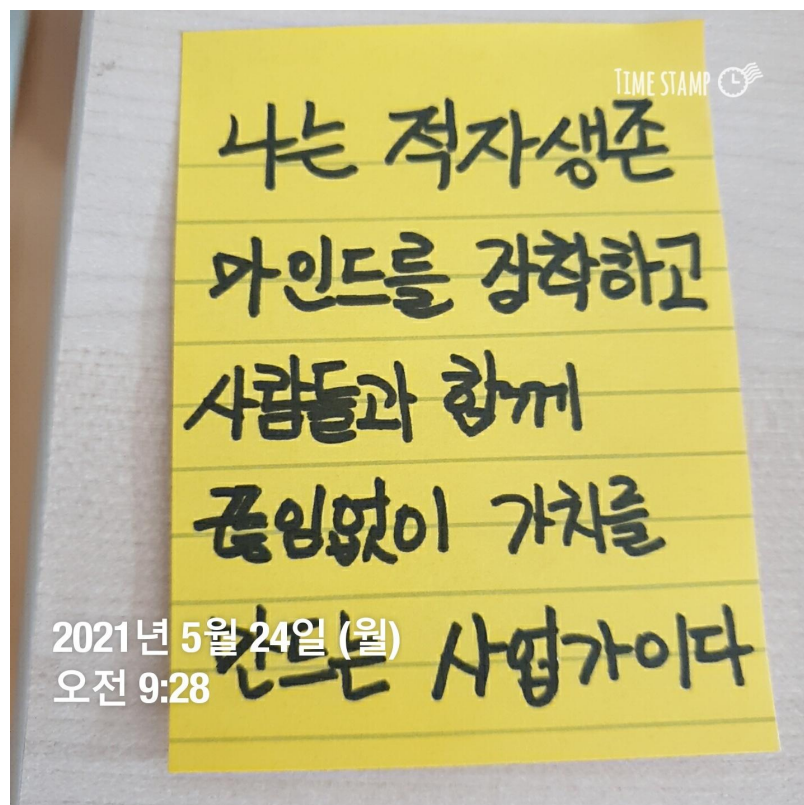
‘적자생존의 마인드를 가진 사업가’

그래서 과거의 인상적인 경험과 미래에 되고 싶은 나를 한 문장으로 표현했다. 정체성이 확립된 순간이다.

‘나는 적자생존의 마인드를 갖고,
사람들과 끊임없이 가치를 만들어내는 사업가이다’

정체성은 나의 과거와 미래가 담겨있기 때문에 스토리 기반이어야 한다. 내가 왜 그것을 좋아하게 되었고, 미래에 내가 왜 그것이 되고 싶은지 타인에게 설명을 할 수 있어야 한다.

줄줄이 내가 말할 수 있을 때 비로소 내면화가 가능하다. 정체성을 만들고 반드시 누군가에게 그 이유를 설명해보자. 그리고 내 정체성을 나타내는 한 문장을 눈에 보이는 곳에 두어야 한다.
포스트잇을 적극 활용하자.



정체성은 삶의 이정표다. 사물로 치면 태어난 목적이다. 인간은 목적을 갖고 태어나지 않는다.
다양한 경험을 통해 정체성을 형성하게 된다.

정체성을 설정하자. 누군가는 짧게는 1시간이 걸린다. 어떤 사람은 며칠동안 걸리기도 한다. 정말 깊게 생각할수록 결론이 아예 안날 수도 있다. 평생에 걸쳐서도 명확히 정의 내리기 어려울 수도 있다.

아주 간단하게라도 좋다. 오늘 안에 아주 간단하게라도 결론을 내리자. 그리고 앞으로 나의 정체성은 자기 대화를 통해 교정해나가야 한다.

오늘 정한 정체성이 평생가지 않는다. 정체성 공식을 다시 들여다보자. 내가 경험한 과거에 대한 기억이 더 많이 생각날수록, 나의 현재 감정과 환경에 따라서, 그리고 미래를 바라보는 나의 관점에 따라서 지속적으로 바뀔 수 있다. 정체성은 반드시 진화한다.

그리고 그 정체성을 반드시 보이는 곳에다가 써놓자. 정체성을 확립한지 시간이 오래되지 않았기 때문에, 아주 쉽게 사라진다. 나의 의지와 무의식에 각인되지 않을 수 있다. 반드시 눈에 보이는 곳에 글로 써야한다. 그리고 왔다갔다 할때마다 말로 뱉어보자. 무의식중에 한 번씩 다시 보고 말로 해봐야한다.

당신의 인상적인 과거 경험은 무엇이었는가? 그리고 앞으로 어떤 존재가 되고 싶은가?

#MISSION

1. 정체성 공식이 무엇인가요?
2. 나의 인상적인 과거 경험을 나열하세요
3. 미래에 되고 싶은 존재가 무엇인가요?
4. 이를 한 문장으로 만들어보세요
5. 글로 써서 자주볼 수 있게 하세요

성공을 부르는 목표 설정 원리

올바른 목표 설정은 무엇일까?

올바른 목표 설정에는 원칙이 있다. 이를 지키는 사람은 최적의 길을 찾아 나아간다. 그렇지 않은 사람은 우회하는 길을 택하게 된다. 시간이 지날수록 결과의 차이는 벌어질 수밖에 없다. 위대한 목표 성공은 올바른 목표 설정에서 시작한다.

작심만일 인생 역전 테크트리 1단계의에서 목표 원칙은 다음과 같다.

* 본질 클래스와 차이가 있음

1. 정체성이 구체화된 결과
2. 한달 안에 달성가능한 낮은 목표
3. 의문점이 들지 않은 목표

1. 정체성이 구체화된 결과

정체성은 나의 이상향이다. 도달해야하는 지점이다. 이 과정에서 가장 소중한 감정을 느끼게 된다. 다시 말해 정체성을 실현하는게 가장 큰 만족감을 가져다준다. 그러나 어떻게 해야할지 감이 오지 않는다. 정체성은 추상적이기 때문이다. 정체성은 구체적인 행동으로 표현될 수 없다.

‘적자생존 마인드를 갖고 사람들과 함께 가치를 전달하는 사업가’

구체화하는 방법은 다음과 같다. 가장 먼저 정체성을 의미 덩어리 기준으로 나눈다. 추상적인 정체성을 이를 구체화할 수 있는 모든 수단을 나열한다.

정체성 의미 덩어리	구체화 수단
사람들과 함께 가치를 전달하는	강의, 유튜브, 책 출판, 블로그 글쓰기, 대학 설립, 교육 기관 설립 ...
적자생존 마인드 사업가	단단한 마인드셋, 사업 방식 정립, 성공 원리 분석 후 행동 ...

의미 덩어리로 나온 구체화 수단이 있다. 이 요소를 조합해보자. 그게 나의 소중한 목표가 될 수 있다. ‘블로그 원리를 적중시켜 내 마인드셋 이론을 전달하기’ ‘베스트셀러 작가가 되어 퍼포먼스 가치 전달’ ‘유튜브 성공 원리를 파악해 높은 조회수 만들기’ 등으로 표현할 수 있다. 이렇게 목표 후보가 나올 수 있다.

목표에는 자연스럽게 나의 가장 소중한 감정이 담기게 된다. 이것이 일반적인 목표를 설정 방식과 차별점이다. 눈을 감고 이 목표 후보를 생각해보자. 정체성에 담긴 소중한 감정이 동일하게 느껴져야 한다.

궁극의 목표는 나의 이상 지점에 도달하게 하는 매개체다. 이는 이상향으로 향하는 길이다. 하나씩 성공할 때마다 정체성에 다가가는 것과 같다. 이를 통해 나의 정체성을 행동으로 실현하게 된다.

2. 의문점이 들지 않은 목표

모호한 목표는 모호한 행동을 부른다.

목표는 지점이다. 범위가 아니다. 두루뭉술하거나 추상적이지 않아야 한다. 마치 네비게이션의 목적지와 같다. 예를 들어, 강남역에 약속이 있다. 지도 앱을 켜다. 무엇이냐 검색하는가? 강남역 10번 출구와 같이 구체적으로 검색한다. 만약 여기서 강남을 검색하면 어떻게 될까? 역삼, 개포, 논현, 대치, 신사 등 강남 근방의 모든 곳이 검색된다. 이런 방식으로 원하는 장소에 도달할 수 없다. 비유가 우스운가? 안타깝게도 대부분 목표 설정할 때 이러한 실수를 너무나도 쉽게 한다.

모호한 목표는 모호한 행동을 낳는다. 이는 목표 실패로 이끈다. 그래서 목표는 의문점이 들면 안된다. 목표가 의미있는 것은 정체성보다 구체적이기 때문이다. 목표가 모호하거나 명확하지 않다면 그 가치가 떨어진다. 뚜렷한 목표를 설정해야 행동이 구체화된다. 예를 들어 다음과 같은 목표는 의문점이 든다.

‘베스트셀러 책 출간하기’

이 목표를 보았을 때 다양한 궁금증이 유발된다. 첫 번째는 주제다. 책 분야는 정말 다양하다. 인문, 사회, 정치, 경제, 경영, 자기계발, 소설, 에세이 등 다양하다. 어떤 책을 출간하고 싶은가?

두 번째는 성공의 기준이다. 베스트셀러의 기준은 무엇인가? 분야별 베스트셀러인가? 종합 베스트셀러인가? 하루만 베스트셀러 반열에 오르면 되는가? 일주일간인가? 월간인가?

만약 모호한 다짐만으로 도전하면 노력이 낭비된다. 예를 들어, 위와 같이 목표를 설정하면 준비 과정이 모호해진다. 내가 어떤 분야에 쓸지도 정하지 않은 상태다. 그러면 분야별로 어떤 곳에 도전할지 모르기 때문에 분야별 도서를 모두 읽어야 한다. 자연스럽게 해야할 일이 기하급수적으로 늘어나게 된다.

이 원리를 기준으로 목표를 다음과 같이 구체화하였다.

‘자기계발 베스트셀러 5위 안에 한 달간 진입하기’

3. 한 달 안에 달성 가능한 낮은 목표

‘자기계발 베스트셀러 5위 안에 한 달간 진입하기’

원대한 목표다. 과연 달성 가능할 수 있을지 의문이다. 우리와 같은 초보자들은 이는 지점일 뿐이다. 여기는 내가 가야할 지점이지 지금 당장해야만 하는 게 아니다. 나침반 역할이다. 방향성을 정확하게 알려주는 지침이라 생각하자. 계단을 만들어서 나아가다 보면 결국 도달할 곳이다.

문제는 내가 아무런 지식도 없고, 능력도 없는 상태다. 그때는 어떻게 해야할까? 목표를 잘게 잘게 쪼개야 한다. 지향점을 기준으로 하나씩 계단을 역으로 만들어내려가야 한다.

만약, 글쓰기 조차 잘 못하는 상태라면 베스트셀러 작가는 너무나 먼 곳이다. 이를 역으로 계단을 만들어보자. 베스트셀러 작가 대신 작가가 되는 것을 목표로 삼았다. 사람들에게 많이 읽히는 글을 쓰지는 못할지라도 하나의 완성된 글을 만드는 것이다. 물론 이 또한 쉽지 않다.

작가가 되기 위해 무엇을 해야하는가? 우선 글을 쓸 수 있어야 한다. 글을 잘 쓸 필요도 없다. 다만, 논리적이고 체계적인 글을 쓸 수 있어야한다. 또한 하나의 주제에 대해 대략 200페이지 정도 풀어서 설명할 수 있어야한다.

여기서 계단을 더 만들어보자. 나는 지금 200페이지로 글을 쓸 지식도 없다. 글 솜씨도 형편없는 상태다. 그러면 무엇을 해야할까?

그러면 지식부터 채워야한다. 그리고 그 지식을 글로 표현할 수 있어야한다. 자기계발 분야에 책을 읽고 이를 요약 정리하고 나의 생각을 글로 써야한다. 이 주제에 대해 지식을 쌓고 이를 글로 표현해야 한다. 완벽한 글은 아니다. 이 부분이 쌓이다 보면, 점차 좋은 글을 쓰게 될 수 있다.

현실 가능한 목표를 설정하자. 한 달안에 할 수 있는 범위를 정하자. 정말 바보가 아니고서야 할 수 있는 정도로 설정한다. 무엇보다 목표를 정확히 겨냥해야한다. 독서를 위한 독서를 하는게 아니다. 글쓰기를 위한 독서를 해야한다. 결국 다음과 같은 목표를 설정했다.

‘자기계발 베스트셀러 책 1권 읽고 1페이지로 감상평 쓰기’

목표 도전의 첫 시도는 보잘 것 없을 수 있다. 지금 당장은 이를 달성하는 게 인생을 변하게 하지 않을 수 있다. 다만, ‘내가 할 수 있다’는 감정을 가져가는게 가장 중요하다. 그 이후에 차근차근 난이도를 높여가자. 이 여정을 떠나는 과정에서 우리는 성장한다.

여기서 50%는 이 실수를 범한다

여기서 정말 중요한 사실이 있다. 우리는 달성해야할 목표는 변경되었다. 계단을 통해 내려와서 현실 가능한 목표를 설정했다. 이제 집중해야할 것은 한 달간의 목표다. 오직 이것만을 위해 달려가야한다. 그러나 우리는 애초에 세운 높은 목표만 생각하는 경향이 있다.

기존의 높은 목표는 잠시 잊자. ‘자기계발 베스트셀러 5위 안에 한 달간 진입하기’는 잠시 잊자. 오직 한 달간 진행할 부분에만 집중한다. 지금 내가 하고 있는 낮은 목표는 최종 목적지와는 거리가 멀다. 하루 아침에 도달할 수 없다. 1년이 걸려도 안될 수 있다. 현실과 이상과의 격차를 끊임없이 생각할 수록 포기할 가능성도 높아지게 된다.

여기서 핵심은 한 달 목표만 집중해야 한다. 이게 내 이상향에 도달하기 위한 과정인 것을 지속적으로 인지해야 한다. 그 감정을 느낄 수 있어야한다. 내가 매일 해야할 행동을 할 때마다 목표에 가까워지고 있다는 걸 느끼면서 행동해야한다. 이게 습관을 만드는데 매우 중요하다.

#MISSION

1. 정체성이 구체화된 결과로 어떤 목표가 나오나요? 모두 나열하세요
2. 한 가지를 선택해보세요. 왜 선택하셨나요?
3. 의문의 여지 없게 구체화시키세요
4. 이 목표를 달성하기 위한 계단을 만들어보세요
5. 한 달간 몰입해야하는 '목표'는 무엇인가요?

목표로 향하는 네비게이션 만들기

▶ 책 1권 읽기 vs 10분 짜리 유튜브 보기.. 무엇이 더 효율적일까?

〈참고영상〉

‘목표에 도달하기 위한 경로 탐색’

친구들과 약속이 생겼다. 가운데 장소를 선정했다. 이 곳의 정확한 위치가 어딘지 감이 안온다.
어떤 대중교통을 타야하는지도 모르겠다. 이때 가장 먼저 하는 것이 무엇인가?

바로 스마트폰에서 지도 앱을 켜다. 지도에서 목적지를 선택한다. 그리고 탐색한다. 최적의 경로를
탐색한다. 지금 내가 어떻게 가야하는지 경로를 알아봐준다. 탐색은 목적지까지 도달하는 길을
찾아준다. ‘탐색’은 목표에 도달하기 위한 경로 탐색이다. 나만의 네비게이션 만드는 과정이다.

멋진 몸을 만들고 싶었다. 그래서 운동 목표를 설정했다. 안타깝게도 이 분야는 전혀 모른다. 단
한번도 제대로 운동을 해본적이 없었다. 그렇다면 어떻게 해야할까?

이 분야에 대한 기본 지식이 필요하다. 목적지에 도달하기 위해 어떤 길이 있는지 파악해야 한다.
목표를 달성하기 위한 과정을 탐색해야한다. 탐색은 본질을 파악하기 위한 과정이다. 최적의 길을
찾게 한다.

지금까지 사람들은 그 목표를 달성하기 위해 길을 만들어갔는가? 나의 지식이 전무하다면 이부터 찾아야한다. 다른 사람들은 어떻게 접근하고 있을까? 나보다 앞서간 사람들의 지혜를 흡수해보자.

이를 '탐색' 과정이라고 한다. '탐색' 과정을 통해 목표 경로를 살펴봐야한다. 탐색은 다양한 수단을 통해 할 수 있다. 대표적인 탐색 수단은 다음과 같다.

(1) 유튜브

세상은 정보의 격차가 현격하게 줄어들고 있다. 유튜브가 그 역할을 톡톡히 하고있다. 정보 격차를 줄이는데 큰 역할을 한다.

지금 당장 운동하는 방법을 유튜브에 검색해보자. 특별한 키워드도 필요없다. 운동하는 방법을 검색해보자. 그러면 놀라운 일이 벌어진다. 국가대표 출신 보디빌더가 상단에 나온다. 자신이 갖고 다크 노하우인 운동 루틴을 소개한다. 직장인이 운동해서 몸짙된 크리에이터도 있다. 영양학적으로 심층적으로 분석하는 유튜버도 있다. 직접 피땀 흘려 익혔던 노하우를 전달한다. 그들에게 효과가 있었던 살아있는 지식이다. 심지어 비용은 무료다.

지금은 유튜브로 세계 최고의 석학들을 만날 수 있다. 그들의 강의를 무료로 볼 수 있는 환경이다. 고급 정보는 물밑듯이 쏟아지고 있다. 오히려 그것을 소화할 수 있는 우리의 능력이 부족하다.

탐색에서 무료의 양질의 콘텐츠를 적극 활용하기를 권장한다. 이렇게 짧은 시간 내에 핵심요약을 전달해주는 매체도 없다. 요즘 유튜브만큼 '편리'하고 '양질'의 콘텐츠는 찾기 어렵다. 모든 분야의 전문가들이 유튜브 시장에 뛰어들고 있다. 크리에이터에게 주는 부가 가치가 크기 때문이다. 따라서, 유튜브 검색만 잘하더라도 기본적인 정보는 얻을 수 있다.

(2) 구글링

구글링은 가장 간편한 정보습득 수단이었다. 이전부터 정보 공유는 글로 하였다. 블로그, 홈페이지 등 다양한 곳에서 정보가 생산되었다. 그곳에는 자신의 생각, 노하우, 경험을 녹여냈다.

유튜브는 영상을 만들어야하는 번거로움이 있다. 생산자에게 많은 시간과 노력을 필요로 한다. 반면 글은 훨씬 더 용이하다. 홈페이지나 블로그를 개설하여 글로 정보를 공유한다. 콘텐츠 생산자 입장에서 유튜브보다 간편하다.

단점은 정제된 정보를 찾기 어렵다. 검증되지 않은 사람들의 정보가 많다. 일기 형식의 글이 많다. 논리의 전개도 자연스럽지 않은 경우도 많다. 낚시성 글도 많다. 유튜브 매체의 보완재로 활용하기를 추천한다.

(3) 책

성공한 사람들 중 책을 강조하지 않는 사람이 없다. 책은 깊고 폭넓은 지식을 한번에 얻을 수 있다. 책은 깊은 지식을 담고 있다. 검증된 사람들의 정제된 정보다. 깊이 고뇌하고 사고할 필요가 있는 주제면 더 좋다.

다만 분명히 하자. 인과 관계를 뚜렷하게 해야한다. 책은 수단이다. 목표 성공에 도움 받는 용도다. 책을 읽기 위해 목표를 달성하는 것이 아니다. 목표 달성하기 위해 책을 활용하는 것이다. 목표 성공 프로세스에서 책은 문제 해결을 위한 수단으로만 활용해야 한다. 그 이상은 오히려 많은 시간을 잡아먹게 된다.

결국 책은 수단이다. 10권, 20권을 읽는게 중요하지 않다. 단 한 권을 읽더라도 이 문제를 해결하는데 집중해야한다.

장단점을 명확하게 파악해야 한다. 그래야 나에게 적재적소에 맞는 수단을 활용할 수 있다. 책만 고집한다면 빠르게 핵심을 얻을 수 있는 기회를 놓치게 된다. 반면 유튜브나 구글링에만 의존하면 깊이를 잃을 수도 있다. 성장은 수단에 대한 선입견부터 없애야 한다.

(4) 커뮤니티

나와 비슷한 사람들이 모여있는 커뮤니티에 속하는 것도 좋다. 나와 같은 목적을 갖는 사람들을 만날 수 있는 기회다. 나와 비슷한 고민을 할 가능성도 높다. 그 중에서는 나보다 일찍이 그 문제를 해결한 사람도 있을 수 있다.

전문 지식은 얻기 어려울 수 있다. 다만, 다른 곳에서 얻을 수 없는 꿀팁을 얻을 수 있다. 나의 행동을 지속하는데도 도움된다.

다만, 자신만의 속도로 나아갈 수 없다는 단점이 있다. 내가 만약 부족하다면 얻을 게 많다. 만약 내가 스스로 하는게 더 빠르고 정확하다면 오히려 시간이 지체될 수도 있다.

(5) 강의

강의는 전문가의 노하우를 체계적으로 배울 수 있는 기회다. 유튜브에서는 아주 기본적인 지식 위주로 얻을 수 있다. 강의는 여기서 얻을 수 없는 실전 지식들이 담겨 있다. 오프라인 클래스는 우리가 가장 쉽게 선택하는 방법이다.

온라인 클래스도 범위가 확장되고 있다. 유튜브의 성장이 지식 정보의 온라인 유통을 가속화했다. 재테크, 자기계발, 마인드셋, 무자본 창업, 직무 등 다양한 클래스가 생겨났다. 언제 어디서든 분야별 전문가의 노하우를 얻을 수 있게 됐다.

이전에는 분야별 권위자의 오프라인 강의를 찾아갔다. 이는 소비자에게 많은 비용이 든다. 높은 비용에 참여하기가 꺼려진다. 한 번의 클래스에 수십만원이 들기도 한다. 그렇기에 특정 사람만 수강하여 대중적이지 않았다.

온라인 클래스는 비교적 저렴하다. 제작자는 한번의 촬영만 끝내면 된다. 한번 촬영하게 되면 더 이상의 리소스가 들지 않기 때문이다. 그래서 강사에게 온라인 클래스가 훨씬 낫다. 자연스럽게 가격이 낮아진다. 고급 정보가 대중화가 된 것이다. 내 방 안에서 분야 최고 전문가를 만날 수 있다.

다만, 강제성이 부족하다. 당장 완강하지 않는다 해도 문제되지 않는다. 바쁜 일이 생기거나 본업에 집중해야 한다면, 강의 수강이 차순위로 밀리게 된다. 그렇기에 내가 끝까지 완강하는 것조차 쉽지 않다는 단점이 있다.

(6) 컨설팅

컨설팅은 이 목표를 직접적으로 도움줄 수 있는 서비스다. 목표가 운동으로 치면 PT를 직접 받는 것이고 취업의 경우 취업 컨설팅 업체에 도움을 받는 것이다.

이는 직접적인 서비스를 받아 '시간 단축' 장점이 있다. 시간이 곧 돈이 되는 사람이 자주 활용하는 방법이다. 이 방법이 맞춤형으로 성장할 수 있다. 가장 빠른 방법일 수 있다. 양방향 의사소통이라 문제 해결이 빠르다. 내가 직면한 문제점을 바로 잡을 수 있는 기회가 많다.

반면 '가격이 높다'는 점이 단점이다. 한번의 컨설팅은 고가에 이루어진다. 특히 분야별 권위자일수록 더욱 그렇다. 또한 비전문가의 전문가 행세도 문제다. 실제 고객에게 성장을 이끌지 못하는 비전문가를 만날 수 있다.

컨설팅으로 본인의 문제 해결 능력이 정제될 수 있다. 이는 타인으로부터 도움을 받는 것이다. 일시적 문제 해결은 될 수 있다. 그러나 앞으로 우리 앞에 수 많은 도전이 있을 것이다. 그때마다 매번 컨설팅을 받을 수는 없다. 결국 직접 본인이 부딪치고 시행착오를 겪어야 한다. 그 시행착오는 실패 과정이 아니다. 자신의 한계점을 뚫는 과정이다. 스스로 문제 해결하는 과정 자체가 능력이 된다.

어떤 매체든 나에게 성장을 이끌어주는 가장 효율적인 수단이면 그만이다. 이는 내가 설정한 목표에 따라 다르기도 하다. 매체별 장단점을 파악하여 적재적소에 활용하자. 한 가지만 고집하면 성장은 지체된다. 모두 효과적으로 사용할 수 있어야 한다.

최소 10개 이상 탐색

탐색에 너무 많은 시간을 소요하면 안된다. 탐색에 치우쳐 그 뒤의 과정을 진행하지 못하는 경우도 많다. 불안하기 때문에 안정감을 찾기 위해 탐색만 하는 사람도 더러있다. 이는 오히려 목표 실패를 부른다.

여기서 탐색은 반드시 기록하자. 영상 매체 지식은 글로 적지 않으면 쉽게 휘발된다. 사고할 수 있는 충분히 시간이 주어지지 않기 때문이다. 그래서 글로 적고 다시 살펴봐야 한다.

그래서 위의 탐색 수단으로 몇 개의 경로를 찾아야 할까?

아주 구체적으로 말씀드리겠다. 목표에 도달하기 위한 방식을 최소 10개 이상 탐색하자. 유튜브, 구글링, 책 모두 상관없다. 책을 10권 읽는 것은 쉽지 않다. 그렇기에 적절히 분배해서 해야한다. 예를 들어 유튜브 영상 5개, 구글링 3개, 책 2권 이러한 방식으로 분배하면 된다.

다시 말하지만 이는 최소 수치다. 이 정도는 반드시 해야한다. 최소 기준도 안한다면 목표 성공은 매우 불투명해진다. 경로를 더 많이 탐색할 수록 본질을 찾을 수 있을 가능성은 높아진다. 즉, 목표에 도달할 수 있는 최적의 경로를 찾는데 용이하다. 탐색에는 때로는 틀린 정보도 포함된다. 상반되는 주장도 있을 것이다. 이는 다음 단계에서 단순화해야한다.

탐색은 꾸준히 얻어가야 한다. 새로운 정보가 언제 나의 방향성에 영향을 줄지 모른다. 마치 네비게이션이 실시간으로 업데이트를 진행하는 것과 같다. 최적의 경로를 얻기 위해서다. 1단계가 지났더라도 꾸준히 탐색 작업은 해주는 것이 좋다.

이렇게 목표에 도달하기 위한 경로를 만들자. 그리고 실제 해야하는 행동을 정리하자. 매일 해야하는 데일리 TO-DO-LIST가 만들어지게 된다. 그게 우리가 습관으로 만들어야할 행동이다.


이 분야 최고 권위자와 신경과학자가 말하는 당신을 작심만일로 이끌 습관 원칙


성공적인 습관 만들기 7가지 프로세스

목표는 설정되었다. 이제 행동으로 목표를 달성해가야 한다.

한 두번의 행동으로는 목표를 달성하기 어렵다. 행동은 지속되어야 한다. 우리는 이를 습관이라 한다. 습관은 행동의 무의식화다. 특별히 노력하지 않아도 행동하는데 어려움이 없는 상태다.

다음의 전략은 행동을 무의식화 하는데 도움되는 전략을 소개한다. 이 부분만 잘 적용한다면 어떤 습관이든 만들 수 있다.

 억만장자들이 행동력을 *3배* 높이는 방법 | 제임스 클리어 동기부여

 신경과학으로 증명된 단 5분 훈련으로 가능한 작심3일 탈출 방법

<참고 영상 링크>

작심만일 습관 7단계 프로세스

1. 구체적으로 내일을 계획하라
2. 쉽게 만들어라
3. 플랜B를 설정하라
4. 상상하라
5. 5초 룰
6. 내적 보상

7. 끊임없이 반복하라

1. 구체적으로 내일을 계획하라

세계적인 습관 전문가 제임스 클리어는 구체적으로 내일을 계획하라고 했다. 만약 다음과 같은 계획이 있다고 가정해보자.

‘매일 독서하고 글쓰기’

구체적이지 않다. 이는 목표 설정할 때와 비슷한 원리다. 모호한 계획은 행동으로 이어지기 어렵다. 이는 행동을 모호하게 만든다. 실제 행동으로 이어질 수도 있지만, 제약되는 상황이 만들어질 가능성도 높다. 이러한 리스크를 줄여야 한다. 의문점 없이 더욱 구체적으로 적어야 한다.

나는 [언제] [어디서] [무엇을] 한다

예) 나는 12시 30분에 회사에서 책 10페이지를 읽는다

나는 퇴근하면서 책 내용을 한 문단으로 요약 정리한다

2. 쉽게 만들어라

‘나는 12시 30분에 회사에서 책 10페이지를 읽는다’

‘나는 퇴근하면서 책 내용을 한 문단으로 요약 정리한다’

행동으로 이어질 수 있는 과정을 쉽게 만드는 것을 의미한다. '나는 12시 30분에 회사에서 책 10페이지를 읽는다' 이는 어떻게 쉽게 만들 수 있을까?

우선 점심 시간 후 회사 책상 위에 내가 읽을 책을 올려둔다. 앉자마자 바로 읽을 수 있는 환경을 만드는 것이다. 사람들과 함께 식사를 하다보면 예외적인 변수가 생길 수 있다. 도시락을 싸오거나 미리 주문을 하는 것도 방법이다.

퇴근할 때 스마트폰을 이용해서 정리한다. 집에서 노트북을 켜는거보다 덜 번거롭다. 손으로 타이핑하는 것이기 때문에 길게 쓸 수도 없다. 오히려 간단하게 작성하기에 더 편하다. 단 한 문단만 쓴다.

행동을 쉽게 만드는 그 자체가 좋은 습관을 만드는 데 유리하다.

3. 플랜 B를 설정하라

습관의 끈을 놓으면 안된다.

한 번은 실패할 수 있다. 습관이 되지 않아 실수로 누락할 수 있다. 다만, 두 번 연속 누락해서는 안된다. 이때 우리는 지금까지 해오던 모든 것을 놓아버리려는 심리가 있다. 결국 우리는 이 행동을 어떻게든 유지한다는 심리를 가져갈 필요가 있다. 이때 플랜 B, C가 매우 유용하다.

만약, 플랜 A가 다음과 같다면 플랜 B, C를 다음과 같이 설정한다.

플랜 A: 나는 12시 30분에 회사에서 책 10페이지를 읽는다

플랜 B: 나는 퇴근하면서 책 10페이지를 읽는다

플랜 C: 나는 잠자기 직전에 책 10페이지를 읽는다

플랜 A가 가장 좋다. 하지만 플랜 B도 나는 나아가고 있다. 심지어 플랜C도 나를 나아가게 한다. '내가 해야하는 것을 한다' 라는 인식의 가치가 더 중요하다. 이처럼 무엇인가 할 때 반드시 플랜B 플랜C까지 설정하자. 습관은 끈을 놓는 순간 무너진다. 최악의 상황을 피하기 위해 이 방식을 적극 활용하자.

4. 상상하라

가장 강력한 방법이다.

1,2,3 번을 계획하였다면 이를 내가 실제 행동하는 것처럼 상상하라. 공연을 리허설하는 것과 같다. 이는 발생할 수 있는 돌발상황을 막아준다. 갑작스런 상황을 대처하여 플랜B로 자연스럽게 넘어갈 수 있게 예상하는 것이다.

변연계 마찰이라는 표현이 있다. 변연계는 우리가 무엇인가 받아들이는 영역이다. 여기에 마찰이 생기면 감정, 에너지 소모를 느끼고 스트레스를 받게 된다. 두뇌가 새로운 걸 받아들이기 어려운 상태다. 이는 행동에 제약이 걸리게 한다.

이때 상상이 바로 이 변연계 마찰을 줄여준다. 작심삼일을 벗어나게 하는 역할을 한다. 1,2,3번 행동을 1인칭 시점 카메라로 바라보며 시뮬레이션을 하자. 내 시야로 1,2,3번을 상상하는 것이다. 구체적이고 생생할 수록 도움된다.

5. 5초 룰

5초 룰의 저자 멜 로빈스는 다음과 같이 말한다. 5,4,3,2,1 을 외치고 행동하는 것이다. 5초 안에 결정 내리는 것을 의미한다. 이는 두뇌가 관여하기도 전에 행동으로 옮기는 원리다. 5.. 숫자를 역으로 세는 순간 변명과 멀어진다. 4.. 숫자가 줄어드는 것에 집중한다. 3.. 2.. 행동의 시간이 다가온다. 1.. 0.. 행동한다. 정말 단순해보이는 원리다. 하지만 강력하다.

이 과정만 익숙해져도 추진력이 극대화된다. 더 성장하고 싶다면 초를 더욱 줄여나가자. 4초 3초까지 줄여보자. 이것마저 익숙해졌다면 숫자를 세지말자. 궁극적으로 지향해야하는 방향이다. 역으로 초를 세지 않고 바로 행동할 수 있다. 생각이 들어오려 하기도 전에 행동하는 것이다.

정체성을 설정했다. 그리고 목표를 설정했다. 목표에 도달하기 위한 탐색 과정도 마쳤다. 이제 목표 성공을 위한 행동만 남았다. 그렇다면 선-행동 전략을 하자.

흥미로운 점은 선 행동 전략을 하게 되어도 부정 감정이 미세하게 찾아온다. 그러나 생각보다 별거 아니었구나를 느끼게 된다. 부정 감정은 선 행동 전략에 쉽게 무력화된다. 선-행동 전략 5초 룰을 적극 활용하자.

6. 내적 보상

당신의 행동을 지속하는 것은 내적 보상이다.

신경과학자 앤드류 후버만이 말하길 한 특수부대 출신 관계자는 극단적으로 외적 보상을 제외해야 한다 주장했다고 한다. 오히려 외적 보상이 내적 보상을 얻는데 방해된다는 의미다. 실제

특수부대는 그들이 하는 외적 보상은 훈련량에 비해 매우 미미하다. 그럼에도 불구하고 그들이 지속할 수 있는 힘은 오직 내적 보상에 집중하기 때문이다.

그는 내적 보상은 결국 도파민과 연관된다고 주장한다. 지속성은 바로 여기서 나오게 된다. 내적 보상을 어떻게 줄 수 있는가?

우리는 정체성을 설정했다. 내가 가야하는 이상향이다. 그리고 탐색을 통해 지금 해야하는 행동이 도출되었다. 이 행동은 결국 내가 가고자 하는 곳으로 이끈다. 지금 내가 하고 있는 이 행동이 내가 진심으로 되고 싶어하는 이상향에 도달하게 한다.

‘나 지금 잘하고 있나?’ 이렇게 지속적으로 질문해보자. 그리고 다음과 같이 답하자. ‘좋아 맞아 내 예상대로 되고 있어’ 내가 하는 이거 내가 진심으로 되고 싶은 존재가 되게 하는거야’. ‘좋아 나는 지금 잘하고 있어!’.

예를 들어, 수영 습관을 만들기로 마음먹었다. 나름 탐색을 통해 방식을 학습했다. 이를 실제 적용해보자. 올바른 자세, 호흡법 등 디테일하게 학습했을 것이다. 그렇게 수영을 시작한다.

분명 고통의 순간이 찾아온다. 지금 당장에 포기하고 싶은 순간이 온다. 숨이 차오르고 힘든 구간이 다가온다. 이때 질문한다. ‘내가 하고 있는 이 동작이 제대로 되고 있나?’ ‘물을 이렇게 잡는게 맞나?’ ‘발차기가 제대로 되고 있나?’ ‘몸 균형을 이렇게 잡고 가는거 맞나?’

그리고 답한다. ‘이렇게 동작하니까 더 앞으로 잘나가는거 같네?’ ‘물을 이렇게 잡으니 조금 더 개선된거 같다’ ‘이렇게 시도해볼까?’ ‘몸 균형을 이렇게 잡으면 되는구나!’ ‘나는 잘하고 있다!’ ‘더 성장하고 있다!’

이러한 단순한 질문에 대해 자기 확신을 가진 셀프 피드백만으로도 엄청난 효과가 있다. 앤드류 후버만 교수가 말하길 이때 소량의 도파민이 분비된다고 한다. 도파민은 목표를 달성했을 때 뿐만 아니라 자신의 길이 올바른 길이라는 확신과 믿음을 느낄 때도 분비된다.

7. 끊임없이 반복하라


신경 생물학자 브루스 립톤은 성인이 무의식을 학습하는 방법을 '반복'이라 말한다. 종교적인 수준으로 반복을 지향한다. 단순히 100번 말로 하는게 아니다. 행동으로 100번을 하는 것이다. 앞선 과정을 성실하게 할 수록 행동의 무의식화는 빠르게 진행된다.

습관은 결국 행동의 무의식화를 의미한다. 의도하지 않더라도 그 행동이 당연하게 나오는 것을 의미한다. 브루스 립톤은 '무의식 학습'의 핵심은 '반복'이라 했다. 위의 과정을 단 하나도 빼놓지 않고 끊임없이 반복하자. 행동으로 반복해서 행동이 무의식의 영역까지 갈 수 있게 한다.

여기서도 매일 해야하는 습관 자체가 어려운 것이면 안된다. 누구나 쉽게 할 수 있는 수준의 난이도여야 한다. 하루 10페이지가 아닌 100페이지로 늘리는 순간 버거워진다. 무엇이든 점진적 과부하 방식이 좋다. 아주 낮은 단계부터 시작하여 적응되면 그 난이도를 올리자. 그래도 늦지 않다.

최소 한 달간 목표를 향해 이 행동을 유지해보자. 자연스럽게 올바른 습관이 장착되어 있을 것이다.

성장의 환경에 몸을 던져라

 50조 부자가 알려주는 당신이 가난한 이유 | 댄 페냐 동기부여
〈참고영상〉

지금까지 습관을 효과적으로 만드는 원리를 살펴보았다. 이는 스스로 할 수 있는 전략이었다. 이번에는 조금 다른 전략으로 좋은 습관을 만드는 원리를 전달한다. 이는 내가 직접 경험한 아주 강력한 방법이다.

좌절의 연속이었다.

고3 시절 열심히 공부한 결과가 지방대학교였다. 공부를 아예 안했다면 변명이라도 할텐데, 나름 최선을 다했었다. 그래서 더 좌절감에 빠져 있었다.

그러나 나름의 준비로 편입을 하게 되었고, 서울권 대학교의 산업시스템공학과로 입학했다. 하지만 또 한 번 좌절하였다. 마크 주커버그가 되고, 스티브 잡스와 같은 안목이 생기는 교육일거라 착각했던 탓이다. 기대와 달리 강의 내용은 지루했고, 탁상공론이었다.

그렇게 나는 무엇을 하고 살아가야하는지에 대해 회의감이 들었다. 방향의 시기였다. 당시 편입 후 학교 공부에 손을 대지 않았다. 전적대학교에서 과탐을 했을 정도로 성실했던 나는 편입 후 학점

평균이 2점대가 나왔다. 내 입 맛에 맞지 않는 교육은 손을 대고 싶지조차 않았다. 이는 학과 꼴찌 수준의 성적이었다.

열심히 노력해서 편입한 학교에서 만족도가 최하로 떨어졌다.

이렇게 해서는 안되겠다 싶었다. 기술력을 길러야겠다는 다짐하게 됐다. 어떤 기술을 길러야할지 고민했다. 그렇게 수소문 하던 중, 운 좋게도 아는 지인이 운영하는 벤처회사에 들어가 인턴 생활을 하게 되었다.

하지만 이 도전이 내 인생을 완전히 바꾸어 놓게 될 줄 꿈에도 몰랐다.

카이스트 서울대 생들과 경쟁에서 살아남아라!

보통 기업에 들어가면, 멋지게 일 처리하고 회의하는 모습을 상상하게 된다. 하지만 이는 드라마였다. 무엇을 해야할지 어리둥절 하였다. 일을 처리할 수 있을 만큼의 능력이 없었다.

코딩은 전적대에서 몇 과목정도 가볍게 맛보기 정도로 했었다. 단순히 프로그래밍 언어 문법 교육이지, 실전과는 거리가 멀었다. 정말 답답하고 막막했다. 현실의 벽에서 아무것도 할 수 없었다.

벤처기업 특성상 모든 사람이 업무 강도가 높았다. 기존 멤버들은 하루하루를 업무에 전념해야 했다. 그렇기에 신입이 들어와도 챙기는 것이 쉽지 않았다. 나는 그곳에서 덩그라니 있을 수 밖에 없었다.

그 회사는 서울대 카이스트 출신 사람들로 가득했다. 어렸을적, 괴짜 천재들이라고 불리던 사람들이 내 눈 앞에 있었다. 소위 공부 분야에서는 탑 클래스 사람들만 모였다.

반면 나는 지방대학교에서 전전공공하다 겨우 서울권 대학교에 편입했던 시절이다. 그들을 보니 마치 벽을 만난 기분이었다. 내가 감히 따라갈 수 없는 넘사벽 수준이었다.

천재 개발자들이 넘쳐나는 이 공간에서는 내가 가장 우선해야 할 것은 '생존'이었다.

내 옆에 있는 친구들 실력만큼 성장해보자

그 이후 나는 몰입하기 시작했다. 12시간씩 6개월동안 매일 코딩하였다. 화장실가는 시간을 줄였다. 오직 개발 실력에만 몰입하였다. 그리고 우여곡절이 있었지만 6개월만에 안드로이드 파트에서 메인 개발자가 되었다.

내 눈 앞에 동료이자 경쟁자가 있고, 그들의 노하우를 바라보며, 나에게 적용하였다. 지치고 힘들때면, 내 옆에 있는 능력자들을 보며 그들에게 뒤쳐지지 않으려 달려갔다.

제로 베이스에서 시작해서 거의 모든 안드로이드 기능을 구현할 수 있는 능력이 된 것은 경이적인 성장이었다. 이제 천재들, 넘사벽이었던 그들에게 뒤쳐지지 않는 개발 실력을 갖추게 되었다. 그리고 그 후 나는 그 어떠한 곳을 가더라도, 프로그래밍 분야에서 만큼은 능력이 뛰어난 사람이 되어있었다.

내가 급격한 성장이 있었던 이유

여기서 강조하고 싶은 것은 바로 환경의 중요성이다. 사람은 환경에 엄청난 영향을 받게 된다. 벤처회사에 생존하기 위해 악착같이 버틴 것이 성장의 환경을 조성했던 것이다.

만약 내 주변에 카이스트 서울대 출신의 뛰어난 인재들이 아닌, 매일 하루를 허비하는 사람들로 가득찬 회사에 들어갔다면 어땠을까?

나는 절대로 거기서 빠른 성장을 해내지 못했을 것이다. 내 수준은 주변의 수준과 점점 비슷해져 간다. 주변 환경의 수준에 따라서 나의 수준 또한 맞추어지게 된다.

내 주변 사람들이 나태하고 게으르다면, 내가 제 아무리 열정적인 사람이더라도, 나는 평소보다 더 게을러질 가능성이 높아진다. 만약 그러한 환경이 조성되지 않았다면, 이러한 경각심은 절대로 생기지 않았을 것이다.

50조 부자 댄 페나는 이렇게 말한다.

"당신의 친구를 데려오라.

그러면 내가 당신의 미래를 보여주겠다"

내가 누구와 교류하고 함께 시간을 보내는지에 따라서, 나에게 큰 영향을 끼치게 된다. 주변에 열등감에 찌들어있고, 패배감에 젖어있는 사람과 함께 한다면, 늘 우울하고 좋지 않은 이야기들이 오가게 된다.

반면, 어려움 속에서도 긍정적인 자세를 유지하고, 늘 성장하려고 하는 사람들과 함께 있으면, 포기할 상황에도 포기하지 않고 더 정진할 수 있다.

성장의 환경에 자신을 내던져라!

혼자 가지말자. 함께 가라! 좋은 환경은 내가 더욱 앞으로 나아가게 한다. 내가 성장할 수밖에 없는 시스템 속에 속해 있는 것만으로 한발자국 더 나갈 수 있게 된다.

당신의 목표를 함께하는 곳은 어디인가? 운동이 목표라면 같은 운동을 하는 모임, 프로그래밍이 목표라면 프로젝트를 같이하는 모임, 작가가 되고 싶다면 글쓰기 모임을 참석하자. 당신이 내향적인 사람이든 외향적인 사람이든 중요하지 않다. 함께 하는 환경에 노출되어야 그 물결을 타고 더욱 성장할 수 있다.

앞으로 작심만일에서는 다양한 커뮤니티를 만들 예정이다. 하나씩 작심만일의 철학을 기반으로 성장하는 모임을 만들어 환경을 세팅할 예정이다. 성장의 환경은 그 어떠한 것보다 강력하다.

나를 성장하게 하는 소셜 미디어 활용법

우리는 성장을 위해서 소셜 미디어를 활용해야 한다. 성장의 환경에 나를 내던지는 방법 중 하나다. 나는 소셜 미디어를 나의 성장의 매체로 적극 활용했다. 어떻게 활용했는지 그 방식을 공유드린다.

지금까지 개인이 중심이 된 소셜 미디어가 각광 받아왔다. 싸이월드, 페이스북을 거쳐 인스타그램으로 옮겨졌다. 다양한 소셜 미디어가 나왔지만, 다른 미디어는 유희 기반이다. 데일리리로 들어가 자신의 기본 일상을 공유하는 미디어는 현재는 인스타그램 밖에 없다.

틱톡, 유튜브는 잘짜여진 콘텐츠를 업로드한다. 작심만일 채널의 경우도 마찬가지다. 작심만일만의 철학을 전달하기 위해 권위자의 강연, 인터뷰를 가져온다. 자신을 한커풀 포장한 콘텐츠다.

이들은 일방향적인 매체다. 댓글로 소통을 나누지만 유튜버는 팬들의 일상을 동등하게 볼 수는 없다. 교류보다는 팬의 관계가 이루어진다.

인스타그램이 인간 대 인간으로 교류하기에 더 적합하다. 팔로우를 하면 자신의 일상을 사진 한 장으로 공유할 수 있다. 스마트폰 고성능 카메라의 대중화로 사진 촬영이 쉬워졌다. 그리고 얼마디의 글보다 하나의 사진이 강력할 때가 있다. 사진과 함께 글을 추가할 수도 있다. 인간과의 유대는 다른 어떤 미디어보다 인스타그램이 좋다.

여기서 이미 거부감을 가진 사람들이 있다. 그들은 아마 이렇게 말할 것이다.

‘저 소셜 미디어 한 번도 안해봤어요’

‘지금까지 일상 공유하는 게 싫어서 안했는데 해야하나요?’

우리는 분명 앞에서 생산적 파괴를 말했다. 성장을 위한 파괴 행위다. 위의 변명은 파괴해야 할 대상이다. 예외적인 상황을 만들어두는 순간 변명거리는 늘어난다. 이런 방식을 고수하면 성장을 방해하는 요인을 정당화하게 된다.

단도직입적으로 말하겠다. 그냥 하자. 성장의 원리를 그대로 받아들이자. 지금까지 우리는 성장의 요인을 모두 받아들이지 못했다. 변명으로 성장 원리를 걸어차 왔다. 더 높아질 수 있는 가능성을 차단하는 것이다. 이런식으로 하나씩 선택적으로 행동하면 핑계거리만 늘어난다.

거부감을 가질 필요없다. 나의 일상을 올리는 게 아니다. 목표를 향해 해야할 일을 매일 사진으로 인증하는 것이다. 얼굴을 드러낼 필요도 없다. 익명으로 해도 좋다. 내가 더욱 사람들에게 공언하고 도전하고 싶다면 공개하는 것을 추천한다. 하지만 필수적이진 않다.

내가 지금 비즈니스 계정으로 사용하는 @kyleinmind 인스타그램 계정은 이전에 운동 계정이었다. 나의 운동 목표를 적고 운동을 매일 인증하는 계정이었다. 그래서 내 계정 팔로우 팔로워는 대부분 운동 계정이다. 서로 성장을 응원하며 교류했다.

자연스럽게 나의 운동 능력치는 향상되며 사람들에게 약소하게나마 영향을 주기 시작했다. 이는 퍼스널 브랜딩의 시작이다. 한 때 1만 팔로워가 넘었다. 자연스레 협찬, 공구도 진행한 경험이 있다. 그리고 바디프로필 사업을 잠시 한 적이 있는데, 초창기때 내 팔로워 분들이 관심가져주셨다.

목표 달성, 개인 브랜딩, 도구, 협찬 제의, 비즈니스 기회 창출까지 많은 기회가 함께 다가온다. 자신의 목표 달성과 개인 브랜딩까지 함께 될 수 있다. 나의 성장이 자연스럽게 수많은 기회로 바뀌게 된다.

무엇보다 내 행동을 지속할 수 있는 수단으로 가장 먼저 사용해야 한다. 지속성은 모든 목표에 필수적이다.

여기서 진행하는 건 퍼스널 브랜딩이 아니다. 더 매력적으로 보이고 관심을 끄는 전략을 다루지 않는다. 지금 단계에서는 소셜 미디어를 오직 나의 실질적 성장을 위해서만 활용한다. 다만, 이 과정을 정확히 지켜가면 자연스럽게 브랜딩이 된다.

프로필은 어떻게 꾸며야 할까?

‘나’라는 사람을 드러내면 된다. 앞선 단계를 거쳐왔다면 우리는 이제 어렵지 않다. 내가 가장 좋아하는 감정과 미래에 되고 싶은 나를 설정했다. 정체성은 나를 가장 잘나타낼 수 있는 한 문장이다. 앞으로 되고 싶은 나의 모습이다. 또한 이 정체성을 실현하기 위한 목표도 설정했다.


〈프로필 만들기〉

1. 닉네임
2. 정체성
3. 목표

예시로 바로 설명드린다. 나의 얼굴을 드러내지 않았다. 이전에 독서모임을 만들었다. 성장의 환경을 내가 조성했다. 이 모임을 통해 내가 성장하고 싶었다. 독서하고 요약 정리, 그리고 개인 의견을 담아 업로드했다.

프로페셔널 대시보드

이제 새로운 도구를 사용할 수 있습니다. ● >



지식무장

18
게시물

226
팔로워

1
팔로잉

지식무장 온라인 독서모임
Knowledge is Worth Spreading Infinitely
지식은 무한히 확장할 가치가 있습니다

- 책을 통한 인사이트를 공유합니다
- 독서모임 참여문의 DM (멤버 모집중)


m.blog.naver.com/keepmanydays/222092064511

프로필 편집

광고 도구


인사이트

Shop 추가




지식무장
진행방식

진행 방식




지식무장
인원모집

인원모집




지식무장
소개

모임 소개



독서 명언

독서 명언



Missc

Missc

1. 닉네임

지식무장 온라인 독서모임

2. 정체성

Knowledge is Worth Spreading Infinitely

지식은 무한히 확장할 가치가 있습니다

그 다음은 나의 정체성을 나타낸다. 지식무장 독서모임은 '지식'은 '무'한히 확'장'할 가치가 있다는 의미다.

3. 목표

책을 통한 인사이트를 공유합니다

나의 목표는 책을 통해 인사이트를 공유하는 데 있다. 책을 읽는 행위는 수단이다. 공유에 초점을 맞추었다.

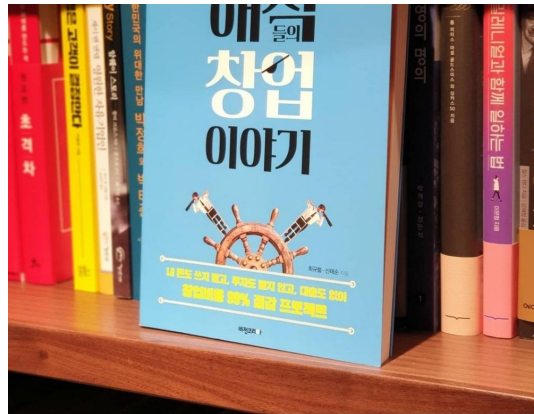
절대 거창하게 할 필요없다. 지금 현재의 목적은 행동을 유지하고 습관을 만드는데 있다. 습관의 7단계를 지키는데 활용하는 것이다.

나중에 이게 익숙해 진다면 인스타그램 운영 방식, 팔로워 만들기 등으로 발전시켜 나가면 된다. 이는 목표 성공의 본질 '문제 해결 능력'에 관련된다. 목표 성공 프로세스 7단계를 통해 성장 가능하다. 인스타그램 성장도 마찬가지다. 본질 클래스에서 자세하게 다룬다.

곧 작심만일 계정을 본격적으로 키워볼 예정이다. 이 여정도 기록하고 공유드리겠다. (이건 아마 유료가 될 것 같다..)

<콘텐츠 올리기>


콘텐츠는 자신이 목표를 달성하기 위해 필요한 행동을 사진을 촬영하여 업로드 한다. 운동의 경우 운동한 모습, 독서를 한 경우 책을 찍으면 된다.



인사이트 조회

게시물 홍보하기



 keepmanydays님 외 119명이 좋아합니다
jsmz_bookclub 지식무장 책리뷰

'해적들의 창업이야기'라는 책은 저에게 매우 신선한 충격이었습니다.
창업이라하면 점포 창업만을 생각해왔던 저로서는 돈을 들이지 않는
무자본 창업이라는 것은 불가능한 일이었기 때문입니다.

무자본 창업을 하기 위해서는 '창업을 준비하는 우리는 모두 해적이
되어야 한다'고 합니다.

〈독서 리뷰 계정 인증 예시〉



kyles.workout

...



kyles.workout 운동을 하고나갈까? 그
냥 나갈까?

이런 경우 많이있지 않나요? 점심시간
에 외출해야되서 못 머리 다 준비하고
다나갔다가왔는데, 저녁 약속까지 비어있
는 그런 시간

이때 운동을 할까 말까 정말 고민하게
됩니다. 운동하면 샤워도 다시해야하
고, 머리도 다시 만져야되고 이미 해놓



조회 1,628회

3일 전

댓글 달기...

게시



kyles.workout
...

kyles.workout 카일의 6년전 🤔

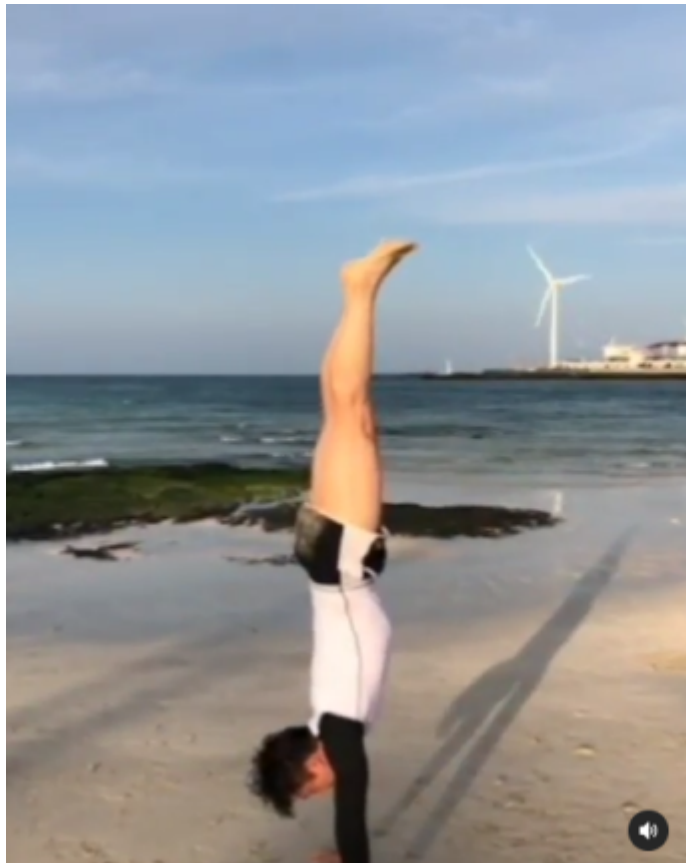
오래전 #칼리스테닉스 가 세계적으로 유행하게된 시점에 BarBrothers Requirements가 유행했었던 때가 있었다

잘 기억이 안나는데 머슬업7, 딥스 25, 풀업 10, 푸쉬업 25, 레그레이즈 10, 머슬업 7 을 5분안에 하는거였나

조회 4,350회

9월 15일

댓글 달기
계시



kyles.workout
...

kyles.workout 제주 월정리 해변에서의 핸드스탠드 🤸‍♂️

모래밭에서 해보는건 처음이네요 지지대가 약해서 급방 떨어졌지만 어떻게 넘어져도 안전하다는 생각이 들었습니다 😊

5주

largeface 제주도에서 지구를 들어 올리셨네요 🤔👍👍👍

5주
좋아요 2개
답글 달기

— 답글 보기(1개)

taen_g_ram 와!!!!!!! 저도 연습중 이데... 우와!!!!!! 👍👍👍👍

조회 3,013회

9월 27일

댓글 달기...
계시

〈운동 계정 인증 예시〉

이때 해시태그를 꼭 포함시키자. 내가 목표로 하는 분야를 #으로 표현하면 된다. 운동 계정의 경우에는 #운동 을 넣자. #운동을 인스타그램에 타이핑하게 되면 자연스럽게 추천이 뜬다. #운동하는여자 #운동하는남자 #운동소통 등 다양하다. 이렇게 입력한다.

〈소통하기〉

소셜 미디어의 핵심은 소통이다. 우리가 인스타그램에 업로드를 하는 이유도 마찬가지다. 나만을 위해 한다면 이렇게 정성스레 사진찍고 업로드할 필요없다. 결국 나와 같은 관심사를 가진 사람을 찾고 교류하기 위해서다. 그들과 함께 성장해야한다. 모르는 것이 있다면 질문도 한다. 나에게 궁금한 점이 있는 분들에게 성실히 답한다. 그러며 관계는 끈끈해지게 된다. 그러면 오프라인 모임을 통해 환경을 조성한 원리와 비슷해지게 된다.

아까 내가 적은 해시태그를 들어간다. 최신 게시물로 들어가 소통하자. 나랑 팔로워, 팔로잉 수가 비슷한 사람과 교류하기가 좋다. 너무 팔로워가 많은 사람과 교류하기는 어렵다.

인스타그램 소통

- 1) 좋아요
- 2) 댓글
- 3) 팔로잉
- 4) DM(메시지)

나와 같은 관심사를 갖고 있는 사람의 계정에 들어가 소통하자. 좋아요, 댓글로 가볍게 대화를 나누어도 좋다. 앞으로 지속적으로 교류하고 싶으면 팔로잉하자. 때로는 궁금한게 생긴다면 정중하게 다이렉트 메시지를 보내보자.

소통의 핵심은 내가 타인에게 얻는 게 아닌 내가 타인에게 가치를 전달할 수 있어야 한다. 내가 성실하게 인증하고 성장하는 모습을 보인다면 분명 주변 사람들에게 좋은 가치를 전달할 수 있을 것이다.

#MISSION

1. 인스타그램 계정을 생성하세요
2. 자신의 정체성 목표를 나타내세요
3. 매일 해야하는 것을 사진과 글로 인증하세요
4. 같은 관심사를 가진 사람과 소통하세요

Outro

비완벽주의로 시작해 한 단계씩 성장하라!

그러면 완벽해질 것이다

완벽주의는 당신을 실패하게 할 것이다

흔한 오해가 있다. 내가 완벽해야만 성공할 수 있다는 생각이다. 빈틈없이 해야만 목표를 달성할 수 있다는 관점이다. 이는 얼핏보면 맞는 말이지만 현실은 그렇지 않다.

오히려 치열하게 부딪치고 깨지며 성장해야 목표를 달성할 수 있다. '완벽'이 성장을 만들지 않는다. '비완벽'으로 시작해 한 단계씩 성장해야한다. 그렇게 점차 성장해야한다.

난 의도적으로 비완벽을 추구한다. 작심만일 유튜브를 보면 명확하다. 나의 첫 영상은 요식업계의 1인자 백종원님을 다루었다. 나름 최선을 다해 준비했다. 하지만 지금 다시 들어보라고 하면 나는 못듣는다.

정말 어색하기 짝이없다. 자기계발 채널이기에 자신감이 차있는 모습을 보여주고 싶었다. 그러다보니 말에 너무 힘이 들어가있다. 듣는 사람이 거북할 정도다. 그러나 연연하지 않았다. 부족할지라도 업로드하였다.

그리고 나는 영어 실력이 뛰어나지 않다. 유학파도 아니다. 실제 원어민이 말하는 내용을 80%~90% 정도 알아듣는다. 대략적으로 이해하는데는 어려움이 없다. 다만, 번역은 완전히 다른 문제다. 하나의 단어를 어떻게 번역하느냐에 따라 의미 자체가 달라질 수 있다.

작심만일에서 이전에 자주 있던 시비 중 하나가 번역이었다. 당연히 내 부족함 탓이다. 더 적절한 문구로 번역했어야 한다. 그렇다고 해서 내 영어 실력이 완벽해지고 시작해야 할까? 그러면 지금도 유튜브를 시작 못했을 것이다. 하나씩 업로드하며 영어 실력을 성장시켰고 번역 또한 매끄러워지고 있다.

처음에는 부족한게 가득한 영상이었다. 영상 하나씩 만들게 되면서 하나씩 성장하겠다고 마음먹었다. 20개 영상을 업로드 했을 시점부터 조금씩 자리가 잡혀간다는 느낌을 받았다. 그 후 영상 하나 올릴 때마다 하나씩 성장해나갔다.

1년간 진행하다보니 이제서야 부끄럽지 않는 영상을 만들 수 있게 되었다. 만약 내가 완벽을 추구했다면 지금의 작심만일은 존재하지도 않을 것이다. 심지어 이 공략집 또한 비완벽을 추구하는데서 탄생할 수 있었다.

완벽주의는 무엇보다 엄청난 비효율을 초래한다.

예를 들어, 비완벽을 추구해서 80의 결과물을 만드는건 한 달안에 가능하다. 이는 어떤 분야서도 마찬가지다. 다만 여기서 90의 결과물을 만드는건 3달이 걸릴 수 있다. 95까지 끌어올리는 것은 6개월이 걸릴 수도 있다. 성장할 수록 '투자' 대비 '결과'가 굉장히 낮게 나온다.

만약 내가 지금 이미 그 분야에서 한 획을 그었다고 가정해보자. 그렇다면 더욱 완벽을 추구해 레벨업을 할 필요가 있다. 하지만 대부분의 사람들은 그게 아니다. 처음 시도하고 도전하는 데

완벽을 추구하려고 한다. 초보자 레벨에서 완벽은 시간과 결과 모두 놓치게 되는 상황이 만들어진다.

이제 완벽을 다르게 정의하자. 작심만일 버전으로 완벽을 다음과 같이 정의한다.

‘비완벽으로부터 한 단계씩 성장한 마지막 단계’

비완벽을 추구하라! 그리고 한 단계씩 성장하자. 그것이 완벽을 향해 나아갈 수 있는 유일한 길이다.

당신을 작심만일로 이끌 30일 챌린지 가이드

작심만일에서는 갓생만일 챌린지를 운영하고 있습니다. 자신이 설정한 목표를 매일 인증하는 챌린지입니다. 성장의 환경에 자신을 던지고 나아가는 방법 중 하나입니다. 작심만일 철학을 공유하는 사람들끼리의 성장 문화입니다. 이를 갓생만일 챌린지라 합니다. 참여 과정은 다음과 같습니다.

1. 목표 설정
2. 월간 계획
3. 일일 인증
4. 주간 회고
5. 월간 회고

앞선 목표 성공 원리에 따라 목표를 설정합니다. 그리고 탐색을 기반으로 해야할 것들을 정리해서 월간 계획을 수립합니다. 실제 행동을 통해 매일 인증합니다. 주중에는 인증하고 주말에는 일주일 동안 행동한 것을 리뷰합니다. 그렇게 4주를 채우게 됩니다. 마지막으로 한 달간 어떻게 보냈는지 회고합니다.

인증을 한 번도 빠짐없이 진행된다면 갓생만일 챌린지를 완주하게 됩니다. 완주하게 되면 작심만일 완주증을 전달하게 됩니다. 아쉽게도 지금은 완주 보상 시스템이 갖추어지지 않았습니다. 앞으로 완주한 분들에게는 소정의 상품을 준비해보도록 하겠습니다.

현재 작심만일 굿즈를 계획하고 있습니다. 작심만일 스티커와 티셔츠를 전달드릴 수 있도록 준비해보겠습니다.



갓생만일 챌린지는 자신을 나타내는 정체성 목표를 설정한 인스타그램 계정을 만들고 매일 인증해야 합니다. 그리고 똑같은 내용으로 카페에 인증 업로드를 해주시면 됩니다.

* 자세한 방식은 추후 공지하겠습니다.

〈챌린지 일정 예시〉

월	화	수	목	금	토	일
정체성 설정	목표 설정	탐색	행동 구체화	습관 7단계	월간 계획	휴식
일일 인증	일일 인증	일일 인증	일일 인증	일일 인증	주간리뷰	주간계획
일일 인증	일일 인증	일일 인증	일일 인증	일일 인증	주간리뷰	주간계획
일일 인증	일일 인증	일일 인증	일일 인증	일일 인증	주간리뷰	주간계획
일일 인증	일일 인증	일일 인증	일일 인증	일일 인증	월간리뷰	월간 계획

작심만일 커뮤니티

단톡방 오픈

자기계발에 관심있는 분들, 더욱 앞으로 성장하고 싶은 분들, 그래서 결국 내가 원하는 것을 이루어 성공하고 싶은 분, 여기 모두 모여주시기 바랍니다! 여러분들의 성장의 공간을 열었습니다. 성장을 꿈꾸는 '작심만일 커뮤니티'를 공개합니다.

작심만일은 마음 먹은 소중한 가치를 평생 간직하자는 의미입니다. 작심만일 커뮤니티는 '성장'을 평생 간직하려합니다.

* 단톡방에 게시기만 해도 다음과 같은 혜택이 떨어집니다.

- 월 1회 자기계발 전문가들의 무료 강의,
- 커뮤니티 단톡방 대상 무료 PDF (작심3일에서 작심10000일로 가는 30일 가이드북)
- 작심만일 목표 인증 챌린지
- 작심만일 참여 이벤트 (도서 이벤트 등등)

...

아낌없이 퍼드리겠습니다. 이제 차근차근 전달드릴 예정입니다. 왜그렇게까지 하냐고요?

저번 콘텐츠에서 말씀드렸듯이 저는 모든 사람을 자립하게 하는 것이 꿈입니다. 세상을 유일하게 진보하게 할 수 있는 방법이라 굳게 믿고 있습니다.

이를 위해서는 성장을 꿈꾸는 사람들만의 공간이 필요합니다. 서로 소소하게 응원하며 축하하며 나아가는 그런 커뮤니티입니다.

아직 부족합니다. 아마 서툴고 어설픈 수 있습니다. 저는 비완벽주의로 성장하는 걸 즐깁니다. 부족함을 인정하고 끊임없이 성장해서 커뮤니티를 되겠습니다. 감사합니다.

PW: jakman

〈참여링크〉

<https://open.kakao.com/o/qu9xxrhe>