

Table of Contents

Intro	1.1
글쓰기 시스템 만들기	1.2
시작하게 된 이유	1.2.1
글쓰기습관	1.2.2
출판하기	1.2.3
레퍼런스 따라하기	1.2.4
GitBook을 이용한 책쓰기	1.2.5
파일정리하기-참고자료폴더	1.2.6
상황별 대처방안	1.3
집에서는	1.3.1
아침에 일어나기 귀찮을 때	1.3.2
일이 안될때	1.3.3
개인 저장소	1.4
Meditation	1.4.1
Guitar & Song	1.4.2
Health	1.4.3
Finance	1.4.4
Project Link	1.5

Intro

내 삶의 매뉴얼이다. 나는 여행자다. 의미있게 여행을 하고 떠나고 싶다. 이 사이트는 의미있는 여행을 위한 매뉴얼을 만드는 과정이다.

방향을 잃고 어디를 가야할 지 모를때 보는 나침반이자 네비게이션이다. 계속 수정하면서 완성해 나가자.

이 작업은 미니멀 라이프중의 하나다. 내 삶을 정리하고, 기록하는 목적도 있다. 매일 commit을 하자.

<https://jungcho.gitbook.io/mol/>

<https://app.gitbook.com/@jungcho/s/mol/>

목적은...

- 내 삶의 여행 안내서가 되도록 만든다.
- 방향을 잃고 표류할 때 찾아와서 다시보고, 수정하고 목적지를 점검한다.
- 이 일을 하는 자체가 즐거움이다. 정리가 된다.

주요 내용들은...

- 글쓰기 시스템 만들기
- 개인 프로젝트
 - 명상
 - 음악
 - 건강
 - 금융

계획은...

- 자주 와서 수정하고 커밋하기
- 내가 계획한대로 살아가기

이 사이트는 내 개인적인 이야기지만 누구나 볼 수 있다.

글쓰기 시스템 만들기

길이 있으면 그 길을 따라갈 것이다. 계단이 나오면 그 계단을 올라갈 것이다. 그냥 나는 걸을 뿐이다. 어디로 갈지 고민하는 시간에 앞으로 가야한다. 한발 한발 내 뒤편에서 앞으로 간다. 시스템은 이렇게 만들어지고 나는 앞으로 나갈 수가 있다.

김연아와 관련된 유명한 짤이 있다. 유재석이 나온다(?) 무슨 생각하면서 운동을 하세요? 생각은 무슨 생각을 해? 그렇다. 생각하지 않고 앞으로 나가야 된다. 그럴려면 시스템이 있어야 한다. 나는 채울 뿐이다.

(1단계) 그냥쓰기

어디에?

(2단계) 편집하기

깃허브와 깃북에 정리한다.

목록을 만든다.

(3단계) 출판하기

깃북에서 확인한다.

2단계와 3단계를 계속 반복한다.

Intro

시작하게 된 이유

생각을 정리하기 위해서 글을 쓴다. 하루에도 오만가지 이상의 생각이 들었다가 날라간다고 한다. 사람들은 했던 생각을 계속 반복하면서 시간을 보낸다고 한다. 그렇게 생각없이 흘러져 있는 것들이 싫어서 이 글을 쓴다. 굳이 쓰지 않으면 파동의 상태에 있는데 글을 쓰는 순간 입자가 된다고 생각을 한다. 파동이 무한한 가능성 때문에 더 낮은 상태가 아닐까 생각했는데, 결국은 어떠한 입자가 된다. 너무 두려워하지 말자. 나아가자.

나는 왜 이 글을 쓰는가?

- 내 생각 정리하기
- 미래의 나에게 방법을 알려주기

이 글은 내가 갖고 있는 생각들을 어떻게 정리하면 좋을 지 그 가이드를 제공하기 위해서다. 이 글을 써가면서 완성을 하려고 한다. 이 글은 웹, 블로그, 또는 책의 형태가 될 것이다.

처음 쓰기 시작할 때는 책이라고 생각을 하고 시작했다. 하지만, 웹에서 먼저 publish가 될 수도 있고, 책의 형태가 안될 수도 있다. 책인지 아닌지가 중요하지는 않다. 중요한 것은 정돈된(organized)된 글이 필요할 뿐이다. 내가 쓴 글들을 어디 한군데 모으고 체계화 할 필요를 느꼈다. 구슬이 서말이라도 꿰어야 보배라는 말이 있지 않은가? 여기저기 흩어져 있는 구슬을 한실에 꿰고 싶다. 보배가 될런지 무엇이 될런지는 모르겠지만 일단 글들을 모아야 겠다는 생각이 들었다. 그리고, 가끔 보면서 수정을 해나가고 싶다.

점점 기억력을 쇠퇴해지고 알았던 것도 까먹는다. Organization이 필요하다. 우리 말로 체계화라고 해야될 지는 모르겠다. 서류를 잘 정리해 놓듯, 컴퓨터에 폴더를 잘 만들어 놓듯, 내가 갖고 있는 지식, 기억하고 싶은 지식들을 체계화 하려고 한다. 이렇게 체계화를 하다보면, 내가 모르는 부분도 생각하게 되고, 부족한 부분을 보충할 수 있을 것이라고 본다. 지금 이순간도 이전에 써놓았던 글을 다시 편집하고 있다.

그림으로 따지면 지금 리터칭을 한다고 할 수 있다. 그림그리기를 어릴 때 좋아했다. 어떻게 그리면 잘 그리는 지를 다른 친구들보다는 조금 더 알았던 것 같다. 하지만, 글쓰기는 잼병이었다. 축구를 잘 못하듯, 노래를 잘 못하듯 그냥 내가 못하는 분야의 하나였다. 하지만, 이것이 계속 나의 발목을 잡았다. 지금 쓰는 이 글도 중학생 정도의 그림이라고 평할 지 모르겠다. 그래도 그려나가 보자. 그린다는 것이 중요한 것 아닌가? 그림에 대한 비유는 아래 어떻게 써나갈 것인가에 좀 더 이야기하도록 한다.

글쓰기를 통한 성장

- 자동으로 글쓰게 하기
- 좋은 도구를 활용
- 항상 최종 그림(목적)을 생각하기

어떻게 글을 쓰려고 하는가?

체계화된 환경에서 글을 쓰려고 한다. 체계화된 환경이란 별도의 노력을 기울이지 않고 자동으로 시작하는 것을 말한다. 시스템을 만들고 싶다. 그래서, 자동으로 글을 쓰고 싶다. 아침에 일어나서 화장실에 가면 자동으로 양치를 하고, 면도를 하고, 머리를 감거나 샤워를 한다. 별도의 큰 노력을 들이지 않는다. 체계화가 되었기 때문이다.

글쓰는 것도 이렇게 자동화된, 습관화된 환경을 만들면 좋을 것이다. 이렇게 되었을 때 내 머리속에 잠시 떠있다가 휘발되는 생각들을 잡아놓을 수 있을 것 같다. 머리속에 생각하는 것들이 잘 나올 수 있게 손가락이 자동으로 나가게 하고 싶다. 그렇다면 내용에 집중해서 써 내려갈 수 있을 것이다.

어떤 글쓰기 도구를 이용할 것인가?

도구에 대해서 말하려고 한다. 주로 쓰고 있는 도구는 Typora이다. 그리고, GitBook을 이용해서 publish하거나, PDF를 만들어 확인을 하고, 다시 수정, 편집을 한다. 서버로 필요한 도구는 GitHub이다. github.com과 GitHub Desktop을 같이 이용한다.

기존의 MS 워드, Google Docs, 아래한글(hwp) 등도 좋다. 하지만 지금은 주 도구가 마크다운을 지원하는 타이포라가 되었다. 장단점이 있다. 나중에 장단점을 설명하겠다.

어떤 절차를 이용하는가?

글을 쓸 때도 순서가 있다. 글을 잘 못쓰는 사람들은 한번에 글을 써내려가면 완성된 글이 나올 거라고 생각한다. 하지만 그렇지 않다는 것을 최근에 알았다. 여러 절차가 있다는 것을 몰랐다. 3가지로 요약해보자. 그림으로 비유하면 좋다. 첫단계는 스케치하기고, 두번째는 스케치를 바탕으로 제대로 그리기이고, 마지막 세번째는 잘못된 것을 다시 그리기다.

방금 위의 문장을 쓰면서도 느낀 점은 위와 같이 하면 내가 쓴 글을 여러번 반복해서 보겠구나이다. 난 내가 쓴 글은 두번 다시 보지 않는 것이 멋있는 것이라고 생각했다. 지금도 비슷한 생각이지만 그렇게 되지 않는다는 것을 그림으로 생각하면 당연히 이해하게 된다. 보고 또 보고 하면서 수정해 나가는 것이다.

어떻게 쓸것인가?

문단하나에 3~4개의 문장을 쓴다. 두괄식으로 쓴다. 처음에 핵심을 이야기 한다. 마지막에 다시 요약한다. 좋은 레퍼런스를 찾아서 흉내낸다. 일단 쓰고 본다. 쓰면서 생각을 한다. (더 확장해 나가자)

삶의 매뉴얼 채워가기

그래서, 어떤 생각을 정리하고 싶은가? 이 글의 목적이 없다. 내가 사는 것이 이러한가 보다. 생각을 정리하기 위해서 쓴다면 어떤 생각을 정리할 지 목적이 없다. 이러니 계속 하다가 만다. 정리하고 싶은 것을 3가지, 적어도 1가지를 생각하자. 하나라면 제목이 될 것이고, 3개라고 하더라도 챕터 3개가 될 것이다.

Manual of Life, 처음 생각했던 제목처럼 살아가는 방법에 대해서 쓰자. 주제가 넓고 좋다. 무한히 자유롭게 아무 글이나 쓸 수 있다. 삶의 매뉴얼이라니... 나만의 매뉴얼을 만들어 보자. 세상 어딘가에는 다 있는 내용이 되겠지만, 지금 여기 내가 생각하고 있는 것들을 정리하기로 한다.

독자는 누가 될 것인가? 제1독자는 미래의 나다. 내일의 내가 될 수도 있고, 10년 후의 내가 될 수도 있다. 또 다른 독자가 있다면 지금 이 글을 읽고 있는 당신이 될 것이다.

마치며

이 장을 쓰면서도, 체계화 없이 계속 반복되는 글들을 발견해서 지우고 다시 쓰고 한다. 소제목을 만들었지만 그 소제목도 반복되고, 그 안의 내용도 반복되어 똑같이 발견되기도 한다. 내 생각이 갖혀있다. Loop안에서 뱅글뱅글 돌고 있다. 이 글을 통해 뺏어가리라. 이후에 읽어보고 또 수정하리라.

확실히 소제목을 달고, 채우다 보니 많은 빈틈이 보인다. 빈틈이 안보일때는 무엇을 해야할 지 몰랐다. 찝찝하게 만들어야 한다. 사람의 행동은 좋은 방향, 즉 무엇이 되려고 하는 것이 원동력이 되고도 하고, 반대로, 무엇이 되려하지 않기 위하는, 나쁜쪽을 회피하기 위한 것이 움직이게 한다고 한다.

나는 확실히 회피형 인간이다. 이런 인간들에게는 찝찝함을 만들게 한다. 그러면 그것을 못참고 움직인다. 능동형 인간은 아마 보상을 하는 것일 것이다. 나는 어떤 적절한 보상이 있는 지 잘 모르겠다. 이글을 쓰고, gitbook으로 출판을 해서 보는 모습이 꽤 나에게 보상이 되는 것 같다.

글쓰기습관

자동으로 글쓰기 하려면, 환경(시스템)이 갖추어져야 한다. 어떤 시스템이 갖추어 져야 할까?

그림을 그리는 사람처럼

그림을 그리는 사람은 언제든지 그림을 그릴 수 있게 백지위에 그림을 그릴 수 있게 백지가 준비되어있다. 어떤 공간이 될 지는 모르겠지만 책상위에는 항상 백지가 준비되어있고, 그 옆에는 그리는 붓과 물감으로 그릴 수 있게 준비되어있다. 그리고, 항상 그 옆에는 전날 그린 그림과 이전에 그린 그림들이 있을 것이다. 오늘은 어떤 종이에 그릴 지 고민하지 않는다. 그냥 바로 그릴 뿐이다.

내가 글쓰기를 두려워하는 것은 계속 위와 같은 준비부터 생각하느라고 머리가 너무 복잡해지기 때문이다. 위와 같이 먼저 세팅을 하고 싶다. 즉 환경을 만드는 것이다.

어떤 환경이 있어야 하나

- 그리기 도구(도화지와 붓): 나에게 맞는 도구를 찾는다. 나는 도구에 대한 욕심이 있다.
- 나만의 책상(Desktop): 이 공간에 들어가면 그냥 자연스럽게 글을 쓰고 있는 나를 발견하게 된다.
- 정리하는 습관 만들기-이어서 글쓰기

기본 환경은 어떤 환경이 있을까? 3가지만 생각을 해본다. 우선 도구가 있어야 한다. 나에게 가장 좋은 환경은 지금 쓰고 있는 이 노트북과 타이포라가 될 것이다. 그리고, 전에 작업했던 것들이 있어야 한다. 이게 컴퓨터의 Desktop인가 보다. Desktop이 정리가 안되는 나를 보니, 글을 왜 못쓰고 있는 지 느낄 수 있다. Desktop을 정리해야 한다. 남들은 이미 다 알고 하고 있는 일들을 나는 왜 이리 못하고 있을까? 왜냐하면 마무리를 못하고 있기 때문이다. Desktop은 당장 하는 일들을 둘 수 있을 것이다. 그리고, Desktop을 여러개 만들 수 있다. 이 글을 쓰다보니 내가 왜 항상 새로 시작하는 지를 알겠다. 조금 전에 한 것들도 정리를 안한다. 너저분하게 그냥 두고 만다. 그러니, 무엇인가를 잘 해 나갈 수가 없다.

정리가 잘되어있어야 이어서 글쓰기가 가능하다.

나만의 Desktop 환경에 있으면, 어제 그랬던 것에서 출발해야 한다. 지금처럼 매일 새로운 그림을 그릴 수는 없다. 그랬던 것에서 부터 출발을 해야 완성도 있는 그림을 그릴 수 있다. 만족할 때까지 다시보면서 수정할 수 있기 때문이다.

1단계는 그냥 쓰기

1단계는 무조건 쓰기 단계, 스케치하기, 메모하는 단계다. 종이다이어리가 될 수 있고, WordPress가 될 수 있고, 핸드폰 삼성노트가 될 수도 있다. 그리고, 업무용 PC의 한글파일이나, 알마인드, md파일 등이 될 수 있다. 일단 여기까지는 잘하고 있는

것 같다.

어제도 이야기 했듯이 구슬을 꿰는 방법을 모르겠다. 여기저기 써놓은 글들이 흩어져서, 어디에 써놨는지도 몰라 못찾고 있다. 지금 고민해야 할 것은 1단계 스케치한 것들을 어디 한 곳에 모아놓고, 다시 계속 할 것인지 버릴 것인지를 정해야 한다는 것이다. 이것을 못해서 그 다음 단계까지 못나가고 있는 것 같다. 지금처럼 하면 잘 할 수 있을 것이다.

2단계는 정리하기

정리하기야 말로 힘들다. 어디에 어떻게 정리하고, 어떻게 뽑아쓸 것인가? 어쨌든 정리하기가 가장 약점이다.

프로젝트를 만들어 각각을 관리하는 방을 만들어야 한다. 그런데, 방을 만들어 놓으면 뭐할까? 잘 읽어보지 않을텐데 말이다. 그런데, 지금 4월에, 그리고 이번 주에 해야 할 일들이 무엇인지 계속 생각하고, 까먹고를 반복하고 있는데, 이런 방을 만들어 놓으면 좋을 것 같다. 그래서 링크를 해도 좋을 것 같다. 그렇다면 이건 꼭 무슨 시간의 순서에 따라 글을 쓰는 블로그 형태를 가질 텐데 그래도 괜찮은 지를 모르겠다. 그래도 이걸 해결해야 한다.

예를 들어 오늘 같은 날 할 일들이 여러개 로 되어있다. 영상분석실도 만들어야 하고, 어제 안세웅 만났던 일도 기록을 해 놓고 싶고, 송이사님 용역줄 것도 생각해야 하고 등등에 대한 것을 어디에 저장해 놓을 수 있을까? 잘 모르겠다. 읽고 쓰고, 읽고 쓰고가 핵심인 것 같다. 남의 그림을 보고 따라 그리고, 남의 노래를 듣고 카피해듯, 남의 글을 읽고 흉내내 본다.

사례

가정을 해보자

어떻게 해야 글을 자동으로 쓰는가?

세팅해놓기

어디서든 글쓰게 세팅하기

컴퓨터에 앉으면 언제 어디서나 글을 쓸 수 있게 세팅을 해놔야 한다. 지금처럼 말이다.

출판하기

출판하기의 중요성

출판하기(publish)란 내가 쓴 글을 책자, 블로그, 또는 웹 등과 같이 완성도 있는 폼으로 바꿔서 보는 것이다. 출판하기를 통해서 내가 지금하고 있는 행동이 어떤 모습으로 보여질 지를 미리 알 수 있고, 더구나 완성된 모습을 보면서 성취하는 느낌이 들며 희열을 느낄 수 있다. 이것이 보상이 될 수 있을 것이다.

다양한 출판 방법

- 종이책
- 전자책
- 웹(블로그)

최종모습은 종이책이 되겠지만, 그 전에 pdf 전자책도 충분히 종이책이 주는 효과를 볼 수 있다. 또한 최근에는 html 형태로 홈페이지로 제공해 줄 수 있다. GitBook이 대표적이다.

🔗 WordPress로도 출판을 할 수 있는데 몇가지 단점이 있다. 웹이나 앱에서 해야한다. 지금처럼 타이포라에서 쓰고 업로드하는 것이 되는 지는 모르겠는데 상당히 불편하다.

전자책(종이책)

웹(블로그)

롤모델 정하기

책을 쓸 때는 내가 쓰고 싶은 저자나 책을 가지고 흉내내본다. 카피이어도 좋다. 여러가지가 있다. 지금처럼 gitbook이 있기도 하고, 또는 bookdown도 있다.

롤모델 사례

한글로 쓰다보면 깨지는 경우가 있다. 한글로 쓰기 때문일까?

레퍼런스 따라하기

흥내내기다. 따라하기다.

GitBook을 이용한 책쓰기

절차

- 세팅하기
- 매일 매일의 루틴
- 확인하기(다시보기)

이 글을 쓰기 위한 절차

Typora와 GitBook 글쓰기 자동 세팅하기

세팅하기는 앞장에서 설명을 했고, GitBook

GitHub와 GitBook은 어떻게 연계를 하는가?

모르겠으면 아래의 링크를 찾아간다. https://www.youtube.com/watch?v=e9DMxl_XOPi

GitBook 왼쪽 메뉴 Integrations에서 GitHub를 클릭한다.

책을 쓸 때는 질문을 한다.

GitHub와 연결을 해봤다. 테스트해보

GitBook과 GitHub 연결하기

깃북과 깃헙을 연결해야 될 것 같다. 왜냐하면, 그래야지 오프라인 노트북에서 글을 쓰고, 이 글을 온라인에 통합시킬 수 있을 것이다. 반대로 온라인에서 쓰고 오프라인에서 편집하는 것도 하나의 좋은 방법이 될 것 같다.

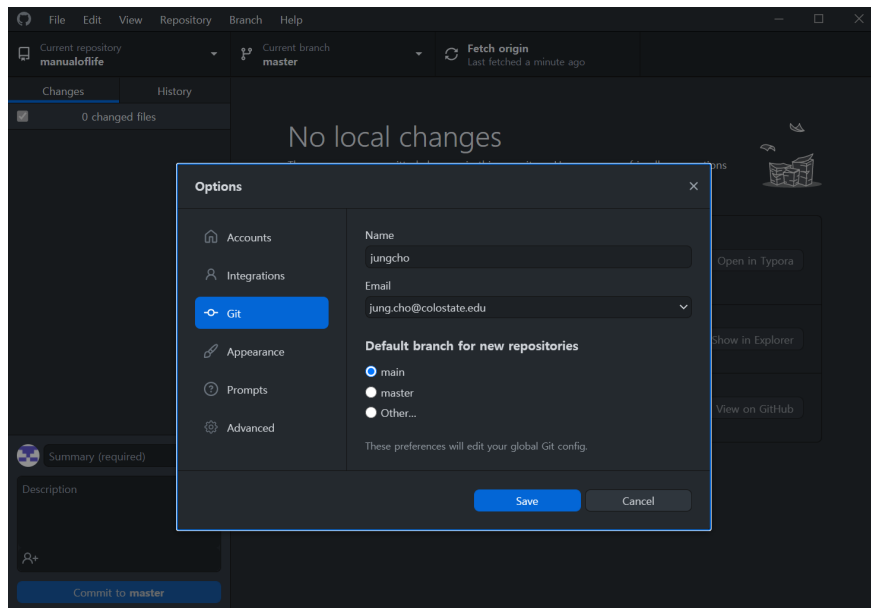
소소한 팁들

브랜치 충돌 문제해결

GitBook과 GitHub 연결하면서 브랜치때문에 골치가 아팠었다. 저장소를 처음 만들면 'master' 브랜치가 생긴다(맞는 지는 확인해 봐야 한다). GitBook은 기본적으로 'master' 브랜치만 이용한다. 깃허브는 'main'이 디폴트 브랜치다. main과 master를 유심히 보지 않은 것이 문제였다. 두개의 브랜치로 각각 저장이 되고있었다. 사실 이것이 유용하고 좋은 기능인데, 나는 이번에 처음 알게 되었다. 각각 진행한 문서를 한명이 요청하면 다른 사람이 검토해서 두 파일을 합치거나 하는 기능이다.

어떻게 이문제를 해결하였는가? 어렵게 어렵게 했는데, 결론은 간단하다. main을 master로 rename 하였다. main이 주로 내가 편집하던 것이고, master는 쓰레기글이 많아서, master를 지우고, 기존 main을 rename하였다.

main은 아마 GitBook Desktop 때문에 생긴 것 같다.



description 넣기

```
---
description: 머라머라...
---
# 제목넣기
```

위와 같이 md문서의 처음에 제목위에 넣어주면 gitbook에서 제목아래 설명이 나온다. description: 을 넣지않아도 실행이 되는데, Contents부분에 깨지고, 제목이 살짝 꼬인다. gitbook의 제목은 사실 summary.md에서 것으로 정해지고, 내용이 있는 md의 제목은 나타나지 않는데, description을 명기안하면, md파일의 제목이 두번째 레벨의 제목으로 들어가게 된다. 사소한 팁이다.

md 파일명 한글 vs. 영어

md 파일명이 깃허브에서는 문제가 없으나, 깃북에서는 한글을 인식하지 못한다. 자동으로 untitled(?)인가를 붙여주는데, 피드백이나 나중에 문제가 되지 않을까 싶다. 깃허브를 주로 사용하고, 깃북은 그냥 보여주지만 한다면 사용에는 문제가 없다.

.DS_Store files

Synopsis 맥에서 폴더에 대한 특성을 갖고 있는 시스템파일이다.

.DS_Store 파일(또는 확장자)을 보게 되는데 이것은 Mac의 시스템파일이다. Desktop Service Store의 약자다. 집에서 iMac으로 작업한 이후에 생기기 시작했다. 그냥 지워도 안전하다고 한다(<https://superuser.com/questions/757593/what-is-ds-store-file-in-windows>). 그리고, 어떻게 방지하는지? 지워도 문제가 없는지에 대한 링크가 연결된다. 또한 자세한 것은 위키에도 설명이 되어있다 (https://en.wikipedia.org/wiki/.DS_Store). 폴더의 특성정보를 갖고 있다. 아이콘이 라든지 백그라운드 이미지 같은 것 말이다. Finder 앱에서 만들어진다. 신경쓰지 말아야겠다.

참고자료 폴더

왜 만드는가? 깃허브와 깃북에 대용량의 파일을 올리는 것은 맞지 않은 것 같다. 그래서 폴더를 정리해 본다.

내가 쓸 수 있는 폴더들이 많지만 그 중에 구글드라이브를 이용하자. 예전에 제일 많이 썼었고, 제일 편리하다. 구글 백업 및 동기화로 바뀌면서, 많이 안 쓴 것 같다. 미국서 돌아오면서 적응을 못한 탓도 있다.

- 구글드라이브
- 구글드라이브(학교)
- 원드라이브
- 원드라이브(학교)

어떻게 연동할 것인가?

깃허브 쓰는 것처럼 비슷하게 쓰도록 하자. 책자, 발표자료, 논문 등을 저장해 놓자. 정리를 하자. 주제별로 정리를 하자.

상황별 대처방안

갑자기 다운이 되면 거의 무방비 상태가 된다. 상황별로 어떻게 할 것인지를 정리 하자. 물론 좋은 상황일때는 문제가 없지만, 어떻게 해야할 지를 모를 때는 참고하자.

상황살피기

너는 지금 어떤 상태인가? 상황을 진단해 보자. 완벽주의자가 되려는가? 결정을 못하고 있는가? 일의 무게감이 너무 큰가? 어떻게 해야할 지를 모르는가? 몸이 피곤한가? 계속 뭐가 먹고 싶은가? 돈이 많았으면 좋겠는가? 앞이 캄캄하고 보이지 않는가?

상황 종류

아침에 일어나기 귀찮을 때

어떻게 어떻게 하자

저녁에 술이 먹고 싶을 때

할 일이 너무 많아 막막할 때

나만 잘 안 풀린다고 생각이 될 때

돈 생각이 자꾸 들 때

집에서는

집에서 지켜야할 규칙

집에서 할 수 있는 일

씻고, 먹고, 잠자기, 책읽기, 일기쓰기

집에서 할 수 없는 일

공부하기, 논문쓰기, 무언가 생산적인 일을 하려고 하지말자.

집에서는

항상 깨끗하게 유지하자. 정리정돈을 하자. 집에 있는 시간을 줄이자. 밤에는 카페를 가자. 아침에는 일찍 일어나서 출근을 하자.

나의 취미 생활

다음의 내용들이 있다.

- [Meditation](#)
- [Guitar & Song](#)
- [Health](#)
- [Finance](#)

Meditation

인생이 힘들때 이 사이트로 들어온다. 나의 나침반 또는 네비게이션이 될 것이다.

(연습하기)마음 리셋하기-몰라 명상

홍익학당에서 설명하는 몰라 명상의 원리와 실습 (<https://youtu.be/l8sXj1uEdVU>)

지금 여기가 어딘가? 모른다.

몇시인가? 모른다. 호흡만 느끼기. 괜찮다. 몰라서 괜찮다.

- 5분 몰라 명상 (2:17) 바로가기 (<https://youtu.be/l8sXj1uEdVU?t=138>)

공부하다가 불현 듯 생각이 올라옵니다. 피할수있지 않을까하는 생각이 올라와요. 지금 친구만나면,인터넷하면,게임하면 이 시간이 의미있지 않을까 하고 올라올때요. 아니아 난 이 공부 해야돼 라고 말을 해도 말이 씨알이 안 먹히죠.

이 공부 해야돼는 재미없는 소리고 지금 엄청난 쾌락이 보장되어 있는데요. 다른것만 하면..이거 어떻게 이겨냅니까? 이때 이 생각 자체를요 내이름 모르겠다 하고 잠깐 5분만 계시면요 다시 마음이 리셋이 되요.

제가 이걸 마음리셋법이라고 부릅니다. 초간단 마음리셋법이에요. 내 이름 모른다하고 한 5분만 계시면 5분만 한번 있어보면 마음이 한번 컴퓨터처럼 리셋이 됩니다. 쓸데 없는 기억들이 날라가고 다시 빨라져 있어요. 그때 다시 하던 공부 다시 하면 되요.

이 간단한 요결인데 이걸 활용하실 수 있는 분하고 없는 분하고 천지차이가 됩니다. 스티브잡스니 이런 사람들 있죠..선불교도 배웠고 인도가서 명상법 따로 다 배웠어요. 이런 사람들은 자기생각 리셋시키는데 달인들이예요. 하다가 조금 막히면 리셋해버려요. 다시 새롭게 시작해요.

이게 얼마나 놀랍냐하면요. 여러분이 뭔가 고민하고 있는 것들이 있죠. 지금 괴로우신거.. 그게요 늘 자기가 생각하는 방식으로만 생각해서 답이 안나오는 거거든요. 여러분 여기 지금 지상에 태어나셔서 지구 어디든 다니실 수 있죠. 그런데 요 한달간 한번 보세요. 다니는데만 다니고 계시죠. 신기하지 않으세요. 왜 이러고 살고 있지?

이게요 한 번 내려놓고 안보면 안보여요. 그 안에서는 당연한것처럼 보여요. 그런데 한걸음 딱 여행가서 보면요 어디 산이라도 한번 올라가서 보시면 우와~ 저 좁은데 저렇게 우글거리고 살았지 뭐 얘기냐 하면요 한걸음 떨어져서 보시면 냉정하게 자기가 보입니다.

여러분이 막 고민하고 있는 것들요 방금 멀리 안가셔도 몰라만 한 5분하고 보시면 마음이 리셋되죠. 그 눈으로 보면 왜 내가 그렇게 생각하고 있었는지 놀래요. 여러분이 오히려 놀래요. 왜 내가 그렇게 살고 있었지. 다른 방식으로든 문제를 해결할 수 있는데. 이게 창조성이 물입에서 나온다는게 이겁니다. 몰라만 잘하시면 여러분 마음이 리셋이 되면서 그 하는 일에 더 몰입을 시켜주고 거기서 끝없는 아이디어가 나오게 되요.

- 몰라명상 5분 (<https://youtu.be/ZueHQ8ZZchc>)
- 몰라명상 10분 (<https://youtu.be/AtsHNtRJOJo>)
- 몰라명상 20분 (<https://youtu.be/P5WlytmZBGE>)
- 몰라명상 30분 (<https://youtu.be/vvHy990p844>)

(실전) 마인드풀tv

- 6분 파워명상 (<https://youtu.be/qgVxp0sJxpw>)

우리의 예고와 잠재의식은 풍요와 행복을 다가오지 못하게 막고

우리를 불안에 떨게 만들 환경을 계속해서 창조해냅니다.

잠깐의 시간을 할애해서 저항을 버리고

내게 끌려오는 모든 것들을 그대로 환영하는 연습을 해봅시다.

나는 내가 원하는 모든 것을 누릴 충분한 가치가 있는 소중한 존재입니다.

시크릿-피곤하고 힘들 때

힘들 때는 the secret 유튜브를 듣자. 편하게 누워서 듣자.

시크릿 The Secret 한국어 더빙 1시간 30분짜리 (<https://youtu.be/g6VMntpNzdM>)

시크릿 20분(<https://youtu.be/O9OMslKxpxc>)

위대한 시크릿 30분 (<https://youtu.be/NJ5QM-awa10>)

바로 실천하기- 미루는 습관 없애기

미루는 습관을 없애고 목표에 도달하는 방법 by 신사임당, 바로 시작하는 법 1분 동영상 (<https://youtu.be/jjak3gwWBKA>) 4분 풀 동영상 (<https://youtu.be/LrLWRSdpeXw>)

할 일 들을 잘게 잘게 부순다. 일을 할 때는 생각을 안한다. 계속 쪼갬다. 단계를 더 낮춘다. 낮은 단계 확신이 들때까지 더 낮춘다. 계속할 수 있는 단계까지 간다. 끈기나 열정이 없어도 할 수 있는 단계까지 쪼갬다. 목표를 부순다. 1단계까지 내려오는 연습을 한다. 목표를 부숴 1단계까지 내려왔을 때는 행동자체가 구체적이어야 한다. 했다 안했다로 완벽하게 판단될 때까지 한다. 일의 무게에 짓눌리지 말고, 1단계까지 부수는 작업을 하자. 천리길도 한걸음 부터다.

잔잔한 음악듣기

크리스마스 클래식, 캐록, 찬송가 좋다. 예수님의 은혜를 느끼자 (<https://youtu.be/FrTjNw7JNVA>)

수면 영상-우주의 끝을 찾아서

우주의 끝을 찾아서 3시간 23분 중간광고 없는 블랙버전
(https://youtu.be/_eIQfJl8Abl)

(연습하기) 아스트랄 프로젝트

- 아스트랄 프로젝트이란? (https://youtu.be/FL_clrs-xVY)
- 초보자를 위한 아스트랄 프로젝트1 (이론)(<https://youtu.be/JnxBnKnzhhbQ>)
- 초보자를 위한 아스트랄 프로젝트2 (실전)(<https://youtu.be/49NSyuFGozc>)
 - 여행을 위한 마음의 준비
 - 여행 계획하기 (어디를 가고 싶은가?)
 - 잠들 준비하기
 - 잠자리에 들기 (똑바로나 옆으로)
 - 육체의 긴장 풀기 (평소의 명상을 해도 좋다)
 - 호흡하기/에너지 충전(차크라 명상?)/근육이완
 - 집중하기 (나는 아스트랄 프로젝션을 할 수 있다. 유체는 가볍다. 잠들면 의식은 깬다. 느낌을 상상한다)
 - 잠들기 (의식 깨기)
 - 진동 단계 (움직임은 다양하다, 유체만 진동)
 - 아스트랄 여행 (꾸준한 연습으로 본인만의 방법 찾기)
- 더 공부하기 : 아스트랄 프로젝트 20개 by 나탐
(https://www.youtube.com/playlist?list=PL_0429kwRrSXtdTdSmA5X79RbhwtNzFKA)

(연습하기)심상화

심상화 연습방법 3분 by 마인드풀tv (<https://youtu.be/5ZPb-RiyuLc>)

원하는 것을 가졌다고 시각화하는 것을 연습하기

익숙한 물건 고르기 (ex 사과, 바나나) - 3가지 조건: 볼수있고, 촉감, 향, 소리

(1) 손위에 놓고 바라보기, 생생하게 기억해보기 (ex 색깔, 모양)

눈을 감고 그리기

(2) 다시 눈을 뜨고 표면을 느껴보기

다시 눈을 감고 만지고 있는 모습 상상하기

(3) 다시 눈을 뜨고 향긋한 냄새 맡기

다시 눈을 감고 사과를 손바닥에 올려놓고 1,2,3 함께하기, 향이 없다면 소리로 대체해도 된다.

2단계 사과를 들고 돌아다니기, 배경바꾸기

눈을감고 다시 심상화로 그림을 그리기

결론: 눈을 감아도 떠오른다.

다양한 물체로 연습하기, 2개, 3개 물체로 연습한다.

시간 많을 때 공부하기

끌어당김의 법칙 101 56개 by 마인드풀tv (<https://www.youtube.com/playlist?list=PLScp1aFGQ5TUFkkxSDua3e81xFpLfeESY>)

내가 좋아하는 음악

Listening to music

내가 즐겨듣는 음악들 링크를 저장해 놓자. 듣고싶을 때 들을 수 있을 것이다.

처음으로 링크하기 예빗 사운드클라우드(<https://soundcloud.com/yebit/popular-tracks>)

사운드클라우드 앱 이용하기

그동안 통신사에서 무료로 제공하는 음악듣기 앱을 이용했으나, 통신사를 옮긴다든지, 로그인을 수시로 물어본다든지 해서 사운드클라우드로 갈아탔다. 스포티파이, flow, 그리고 엘지유플러스의 앱 등을 이용했는데, 쓰다보면 자꾸 귀찮은 일이 생긴다.

Guitar

기타 플레이 링크를 저장해 두자. 언제든 찾아볼 수있게 말이다.

Song

내가 부를 수 있는 노래 목록과 링크를 저장해 두자

기다린 만큼 더 (검정치마)

노래듣기 예빗 유튜브(https://youtu.be/i_bJwt7uTwQ) 사운드클라우드(<https://soundcloud.com/yebit/cover-1>)

https://youtu.be/i_bJwt7uTwQ

기다린 만큼 더 (검정치마)

Intro [전주]

| C E7 | Am | F G | C G |

Verse

| C E7 | Am | F G | ²/₄ C Gsus4/B | Am ^{※1번줄} |
 왜 그리 내게 차가운가요 사람이 그렇게 쉽게 변하는 거였나요
 | F G | C | F G | C ^{※1번줄} |
 내가 뭔가 잘못했나요 그랬다면 미안합니다
 | C E7 | Am | F G | ²/₄ C Gsus4/B | Am |
 그대는 내가 불쌍한가요 어떻게라도 그대 곁에 남아있고 싶은 게
 | F G | C | F G | C ^{※1번줄} |
 내 맘이라면 알아줄래요 그렇다면 대답해줘요

Bridge ※스트링시작

| Am G | F C | Am G | F |
 그대가 숨겨왔던 아픈 상처들 다 내게 울겨주세요
 | Am G | F C | Am G | F ^{※반마디 브레이크} |
 지치지 않고 슬퍼할 수 있게 나를 좀더 가까이 주세요

Chorus

| C G | Am Em | F Fm | C G |
 사 실 난 지금 기다린 만큼 더 기다릴 수 있지만 워 허~
 | C E7 | Am E7 | F Fm | C G |
 왜 지 난 지금 이 순간이 우리의 마지막 일 것 같 아

Interlude [간주]

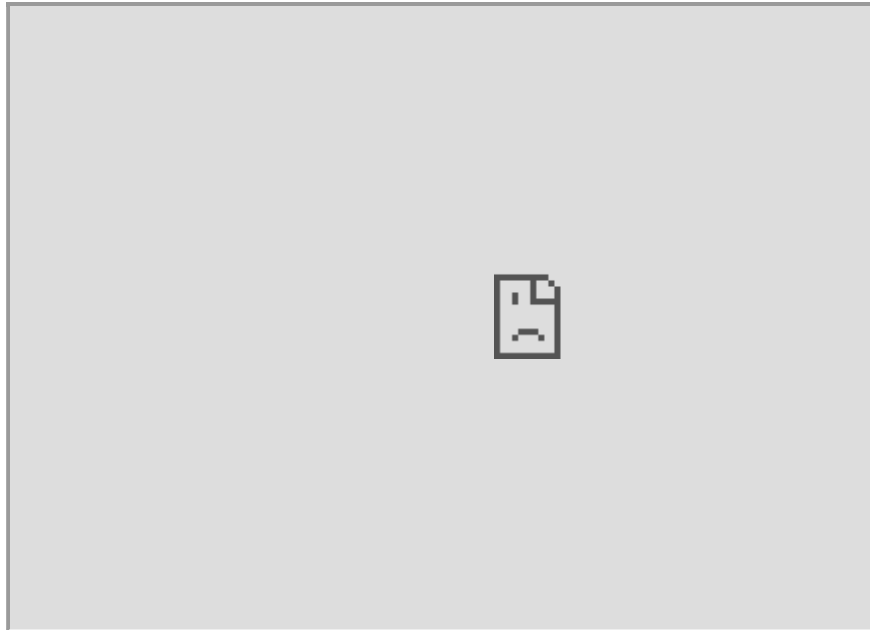
| C E7 | Am F | C E7 | Am F |
 아 ~ 아 ~ 아 ~ 아 ~

Chorus ※퍼커션시작

| C G | Am Em | F Fm | C G |
 사 실 난 지금 기다린 만큼 더 기다릴 수 있지만 워 허~
 | C E7 | Am E7 | F Fm | C G |
 왜 지 난 지금 이 순간이 우리의 마지막 일 것 같 아

Outro (x4) [후주]

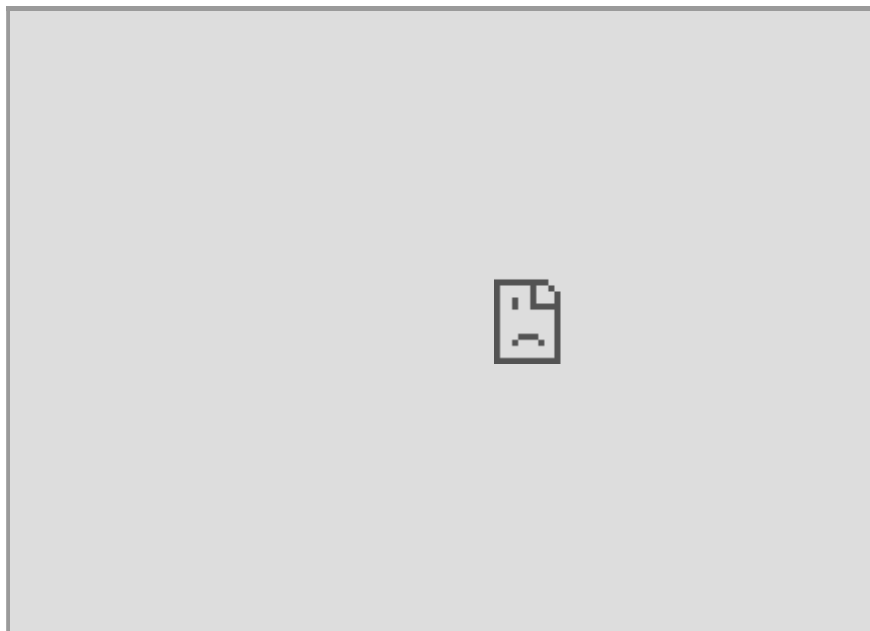
| C E7 | Am F | C E7 | Am F |
 아 ~ 아 ~ 아 ~ 아 ~



잊어야 한다는 마음으로 (D, 김광석)

어머 어머 어머 이것은 나도 따라 부르고 싶다. 그래 앞에 이렇게 방정맞게 썼다고 치자. 이것은 영원히 지워지지 않고 기록될 것이다. 예전에는 이것이 너무 두려웠다. 내가 기록을 만드는 것은 좋지 않다고 생각했다. 하지만, 이제는 상관없다. 남은들 안남은들 어떠하리, 무한한 우주중에 하나다. 부담갖지 마라.

<https://youtu.be/zm1PefdbJcg>



잊어야 한다는 마음으로 내 텅빈 방문을 닫은 채로

아직도 남아 있는 너의 향기

내 텅빈 방안에 가득 한데

이렇게 홀로 누워 천정을 보니

눈앞에 글썽이는 너의 모습
잊으려 돌아 누운 내 눈가에
말없이 흐르는 이슬방울들
지나간 시간은 추억속에
묻히면 그만인 것을
나는 왜 이렇게 긴긴 밤을
또 잊지 못해 새울까
창틈에 기다리던 새벽이 오면
어제보다 커진 내방안에
하얗게 밝아온 유리창에
썼다 지운다 널 사랑해
밤하늘에 빛나는 수많은 별들
저마다 아름답지만
내 맘속에 빛나는 별 하나
오직 너만있을 뿐이야
창틈에 기다리던 새벽이 오면
어제보다 커진 내방안에
하얗게 밝아온 유리창에
썼다 지운다 널 사랑해
하얗게 밝아온 유리창에
썼다 지운다 널 사랑해

키는 D로 시작하자. 기존은 G키다. 예빛은 D키로 부르는 것 같다. 예빛과 내 키가
갓은 것 같다. 한옥타브 차이날테지만 하하.

악보 <https://m.blog.naver.com/yogoho210/220852968103>

아이유님의 노래 (<https://youtu.be/fR2epQ2ms80>)