



▼	세컨드 브레인	1
▼	유한에서 무한으로, 새로운 가능성의 시작	9
▼	1 장 한계와 제약을 뛰어넘다	9
	• 머리는 아이디어를 생각하는 곳이지 보관하는 곳이어선 안된다 . - 데이비드 앨 런 , 생산성 분야의 권위자 -	14
	• 이 책은 어떤 이상적이고 완벽한 삶을누려야 한다는 주장을 하려는게 아니다.	22
	• 우리는 스스로 한계를 넘어 최적화될 필요없이 자유롭게 세상을 탐색하고 궁금해하며, 순간순간 지금 살아 있다고 느끼게 하는 것이 있다면 그게 무엇이...	23
▼	2 장 더 큰 성취를 가능케 하다	9
	• 메모와 기록이 디지털화되면 어떤 기기에서든 검색하거나 정리할 수 있고 동기 화되며 클라우드에 백업해 안전하게 보관할수 있 다 .	28
▼	전문가가 해야하는 메모 방식	32
	• 무엇을 메모해야 할지 명확하지 않다 .	32
	• 메모한 내용이 언제, 어떻게 사용될지 아무도 알려주지 않는다.	32
	• 테스트는 어느 때든, 어떤 형태로든 실시될 수 있다.	32
	• 메모를 잘 했다면 언제든지 참조할 수 있다.	32
	• 메모만 반복하지 말고 그에 따라 실행해야 한다.	32
	• 현대사회의 전문가로서 메모하려면 메모는 ‘지식 빌딩 블록’ 이 되어야 한다.	32
▼	3 장 기억하고 연결하고 창조하다	9
▼	세컨드 브레인이 수행하리라 기대할 수 있는 네 가지 핵심 기능	42
▼	1. 아이디어를구체화한다.	42
	• 아이디어를 가지고 어떤 일을 시작하기 전에 먼저 머릿속에서 아이디어를 ‘분 리’하여 구체적인 형태로 만들어야 한다.	42
	• 디지털 메모는 물리적인 형태가 없어도 눈으로 확인할 수 있다. 디지털 메모는 모호한 개념을 분명한 실체로 전환하여 관찰하고 재배열하며 편집...	43
▼	2. 아이디어 사이의 연관성을새롭게 밝혀낸다.	42
	• 가장 실용적인 형태로서 창의력이란 여러 아이디어, 특히 서로 관련 없어 보이 는 아이디어들을 연결하는 능력이다.	44
	• 다양한 자료를 한 곳에 보관하면 이러한 연결 작업이 촉진되며 생각지 못한 연관 성을 찾아낼 가능성을 높일 수 있 다 .	44
	• 세컨드 브레인에 저장한 자료가 다양하고 특이할수록 더욱 독창적인 연결 관계가 나타날 것이다.	44
▼	3. 시간을 두고 아이디어를 발전시킨다.	42
	• 우리는 가장 최근에 떠올린 아이디어와 해결방안, 영향이 실제로 최선인지 따지지 않고 무작정 선호하는 성향이 있다.	45
▼	4. 나만의 독특한 관점을 정교하게 다듬는다.	42
	• 새로운 걸 창조하지 못한다고 해서 당신에게 문제가 있다는 뜻이 아니다.	46
▼	중요한 점은 메모를 시작하기 전에 당신이 원하는 기능을 모두 갖춘 ‘완벽한 ’ 앱 부터 찾아야 한다는 뜻에 걸려들지 않아야 한다는 것이다.	49
	• 나중에 언제든지 바꿀수 있다는걸 명심해야한다.	49
▼	사람들이 처음 세컨드 브레인을 만들어 가는 과정에서 내가 자주 목격하며 적극적으로 권장하기도 하는 세 가지 진행 단계가 있다.	50
	• 사람들이 세컨드 브레인을 이용하는 첫 번째 방식은 기억 보조 장치로 활용하는 것이다.	50
	• 사람들이 세컨드 브레인을 이용하는 두 번째 방식은 여러 아이디어를 서로 연결 하는 것이다.	50
	• 사람들이 세컨드 브레인을 이용하는 세 번째이자 마지막 방식은 새로운 아이디 어와 결과물을 창조하는 것이다	51
▼	세컨드 브레인을 구성하는 과정을 안내하기 위해 네 가지 단계로 구성된 간단하고 쉬운 방법을 개발했다. 각 단계는 수집, 정리, 추출, 표현이며, 이를...	52
▼		52
▼	1. 수집 : 공명하는 내용을 수집하라	53
	• 우리는 큐레이터의 시각을 갖추고 세찬 강물처럼 활활 쏟아지는 정보에서 뒤로물러나 어떤 정보로 머릿속을 채울지 결정해야 한다.	53
	• 우리의 목표는 진짜로 주목할 만한 아이디어와 지식만 ‘수집’하는 것이어야 한다.	54
▼	당신과 공명하는 내용, 즉 가슴 깊이 와 닿는 내용만 골라서 당신이 통제할 수 있고 믿을만한 장소에 보관하고 나머지는 내버려두는 것이다.	54
	• 무엇인가 가슴 깊이 와 닿는다면 그것은 직관적인 수준에서 당신의 마음을 움직인 것이다.	54
	• 지식 수집을 습관화하면 정신건강과 마음의 평화라는 혜택이 함께 주어진다.	54

▼ 2. 정리 : 실행을 목표로 정리하라	55
● 내 마음과 공명하는 아이디어를 수집하기 시작하면 그 메모들을 정리하고 싶을 것이고, 메모를 최대한 저장하기 위해 완벽한 폴더 체계부터...	55
● 실행을 염두에 두고 정리하면 생각이 대단히 명확해진다. 보관하고 있는 것은 모두 목적이 있다는 걸 알기 때문이다.	56
▼ 3. 추출 : 핵심을 찾아 추출하라	56
● 공명하는 아이디어를 수집하여 보관하고 실행을 염두에 두고 정리하기 시작하 면 아이디어 사이의 패턴과 연관성이 반드시 보일 것이다.	56
● 아이디어를 연관 짓는 과정을 촉진 하고 속도를 더 높이는 효과적인 방법이 있다. 바로 핵심만 남을 때까지 메모를 추출하는 것이다.	56
● 메모할 때마다 자기 자신에게 질문하라. “어떻게 하면 미래의 나 자신을 위해 이 일이 쓸모 있도록 만들 수 있을까?” 이 질문을 하면 메모를 저...	57
▼ 4. 표현 : 작업한 결과물을 표현하라	57
● 앞서 설명한 수집, 정리, 추출 단계는 한 가지 최종 목표에 맞춰 조정된다. 즉, 당신만의 아이디어와 이야기, 지식을 다른 사람들과 공유하는...	57
● 우리는 삶을 풍요롭게 해줄 경험을 끝없이 지연시키고 뒤로 미루곤 한다. 아직 준비되지 않았다고 생각하기 때문이다.	58
● 개인적이고 구체적이며 검증된 정보는실제로 사용 할 때에 비로소 ‘지식’이 된다.	58
● 정보는 끊임없이 밀려들고 늘 미완의 작업이다. 최종적인 것은 아무것도 없으므로 완벽히 준비되면 시작하겠다고 기다릴 필요가 없다.	59
▼ 소비에서 생산으로, 지식 관리의 원칙	9
▼ 4 장 공명하는 내용을 수집하라	9
● 지식 수집이란 당신이 이미 즐기고 있는 독서에서, 또 날마다의 일상에서 삶의 풍요로움을 발굴하는 일이다.	70
● 문제를 해결하고 시간을 절약하며 개념을 분명히 밝히거나 과거의 경험을 통해 배우는 데 사용할 수 있으면 무엇이든 지식 자산이 될 수 있다.	70
● 깊은 물로 뛰어들기 전에 발부터 먼저 담가 보듯이 처음에는 작은 일부터 시작하는 것이 중요하다.	72
▼ 당신 자신에게 이렇게 질문하라. “항상 관심이 있었던 질문들은 무엇인가?"	76
● 관심사와 관련 되어 수집한 콘텐츠는 시간이 한참 흐른 뒤 먼 미래에도 의미가 있을 것이다.	77
● 목표는 그 질문에 맞는 최종적인 정답을 내놓는 게 아니라, 그 질문을 학 습의 방향을 제시하는 북극성으로 삼아 활용하는 것이다.	78
▼ 너무 많거나 적게 보관하지 않는 방법	79
● 가장 중요하고 유용하며 내용이 풍부한 자료만 발췌하여 간결하게 메모한 후 저장한다.	80
● 여러 장의 내용 전체를 그대로 저장하지 말고 엄선한 일부 문장만 저장한다.	80
● 처음에 수집한 자료를 더욱 간결하게 정리할수록, 미래의 당신은 그 자료를 정리하고 추출하고 표현하느라 들이는 시간과 노력을 줄일 수 있을 것이다.	80
▼ 보관할 가치가 있는지 판단하는 데 도움이 될 네 가지 지식 수집 기준	80
▼ 1. 영감을 불러일으키는가	81
● 당신에게 영감을 주는 인용 문과 사진, 아이디어와 이야기를 수집해 보관하라.	81
● 휴식이 필요하거나 새로운 관점으로 봐야 할 때, 혹은 동기부여가 조금 필요할 때마다 그 동안 모아둔 자료를 훑어보면 어떤 것이 당신의 상상...	81
▼ 2. 나와 내 일에 유용한가	81
● 보관해야 할 귀중한 정보 유형 중 한 가지는 나만의 생각과 의견, 추억같은 개 인적인 정보이다.	82
● 내가 살아오면서 다른 사람들과 대화를 나누고 실수를 저지르고 성공을 거두며 얻은 교훈과 체득한 지혜에는 다른 누구도 접근할 수 없다.	82
● 3. 개인적인 정보인가	82
▼ 4. 놀랄만한 사실인가	82
● 이미 잘 아는 아이디어를 수집하는 것은 세컨드 브레인의 목적이 아니다.	83
● 세컨드 브레인 은 이미 알고 있는 내용을 또 확인하는 방법이 되어서는 안된다.	83
● 콘텐츠를 소비할 때 아이디어를 받아들이면서 마음이 움직이거나 깜짝 놀라는 느낌이 드는지 관심을 기울여라.	84
▼ 생각을 외부에 저장하면 얻을 수 있는 장점	91
● 직접 선택한 단어로 적어둔 정보를 기억할 확률이 훨씬 더 높다.	91
● 생각이 글로 나타나는 것과 마찬가지로 글을 쓰는 행위 역시 생각을 확장시킨다. 일방 통행이 아니라 쌍방의 상호작용이라는 뜻이다.	91
▼ ‘끊임없이 반응 해야 하는 고리’라고 내가 명명한 악순환에서 탈출할 수 있다는 점이다.	92
● 아이디어를 잠시 옆으로 치우고 객관성을 좀 더 확보해야 한다.	92
● 지금 닥친 긴급한 요구에서 벗어나 시간을 두고 천천히 새로운 정보를 흡수하여 내 생각에 통합할 수 있다.	93
▼ 5 장 실행을 목표로 정리하라.	9

▼	세컨드 브레인	100
	• 우리는 깨어 있을때 시간을 많이 보내는 디지털 환경에 좀 더 의도적으로 관심을 가져야 한다.	101
	• 세컨드 브레인을 구축하는 다음 단계는 수집하기 시작한 작은 지식 조각들을 모 아 최적의 사고를 할 수 있는 공간에 정리하는 일이다.	101
▼	우리가 정리 과정에서 만날 수 있는 가장 큰 유혹은 정리 과정 자체를 목적으로 취급하면서 너무 완벽을 추구한다는 점이다.	104
	• 질서는 그 자체로 만족스러운 요소가 내재하며, 지식을 개발하여 공유하지 않고 질서만 확보되면 거기서 멈춰버리기 쉽 다	104
	• 우리는 정보를 외부 세상에서 사용하지 않고 과다하게 축적만 해서 관리하느 라 시간을 낭비하지 않도록 경계해야 한다.	104
▼	PARA 시스템	105
	• 1. 프로젝트: 일이나생활에서 현재 진행 중이며 단기간 노력이 필요한 일	105
	• 2. 영역 : 오랫동안 관리하고 싶고 장기적으로 책임지는 일	105
	• 3. 자원 : 향후 도움이 될 수 있는 주제 혹은 관심사	105
	• 4. 보관소 : 전에는 위의 세 가지 유형에 속했지만, 지금은 비활성화된 항목	105
▼	장소가 아니라 쓰임을 생각하라	122
	• 아이디어가 어디서 왔는지에 따라 정리하지 말고 아이디어가 향하는 곳 , 구체적 으로 말하면 그 아이디어의 도움을 받아 당신이 실현할 결과에 따라...	122
	• 어떤 지식이 가치가 있는지 알아보는 진정한 시험은 그것이 완벽하게 정 리되고 이름이 적절하게 지어졌느냐가 아니라, 당신에게 중요한 누군가 혹은...	122
	• 메모의 목적은 당신의 요구사항과 목표가 변화하면서 시간이 지남에 따라 달라 질 수 있고 또 실제로도 변한다.	123
▼	6장 핵심을 찾아 추출하라	9
▼	단계별 요약	147
	• 라벨을 붙이고 태그를 설정하며 링크를 걸거나, 수많은 정보 관리 도 구들이 제공하는 고급 기능을 적용하느라 시간을 너무 많이 빼앗기지 않아도 된 다	147
	• 단계별 요약은 가능한 한 많이 기억하는 방법이 아니다. 가능한 한 많이 잊어버 리는방법이다	159
	• 만들어낸 메모가 잘 발견될 수 있는지 알아보는 진정한 테스트는 그 메모의 요 점을 한눈에 파악할 수 있는지 여부이다.	165
▼	7장 작업한 결과물을 표현하라	10
	• 우리가 주변에 끼치는 영향을 수집하고 정리하려고 매일 노력할 때 창의 력이 생겨난다	171
	• 창의적인 과정의 마지막 단계인 ‘표현’ 은 모든 것이 완벽하게 준비될 때까지 아 무에게도 공유하지 않고 무작정 기다리는 것을 거부하는 것이다.	173
▼	피드백이 얼마나 소중한지 알고 나면 피드백을 가능한 한 더 많이 갈망할 것이 다 결과물을 공유할 기회와 다른 사람들이 그 결과물을 어떻게 받아들이는...	193
	• 아이디어를 다른 사람들과 공유해야 어떤 것이 가장 가치 있는 전문지식 인지 알수있다.	193
▼	잠재력에서 영향력으로, 창조적 과정의 완성	10
▼	8장 창의적인 실행을 위한 세 가지 전략	10
▼	자료를 모아 정리하는 일은 어떤 일을 추진할 때까지 모두 완료되어야 한다	202
	• 우리는 일에 직면했을 때 언제든지 참신한 아이디어를 떠올릴 수 있다고 기대해서는 안된다.	202
	• 준비를 모두 마치고 나서 시작한다는 말은 운전석에 앉아 동네 신호등 전체가 동시에 파란불로 바뀔 때까지 마냥 대기하는 것과 같다 .	216
▼	9장 효율적인 실행을 위한 세 가지 습관	10
	• 주변 환경과 머리를 혼란에 빠뜨리지 않고 필요한 것을 끊임없이 이용하도록 역동적이고 융통성 있는 시스템을 채택하고 습관을 들이는 일이 중요하다.	228
	• 1. 체크리스트 습관	228
	• 2. 리뷰 습관	229
	• 3. 알아차리는 습관	229
▼	10장 지속적인 실행을 위한 세 가지 변화	10
	• 정보를 대하는 기본 태도는 삶의 모든 면에 영향을 끼친다.	256
	• 지식의 진정한 목적은 다른 사람들과 공유하는 것이다.	263
▼	당신을 흥분시키는 것을 추구하라.	273
	• 어떤 이야기, 아이디어, 새로운 가능성에 매료되고 마음을 빼앗길 때, 그 순간이 별로 중요하지 않은듯 무심코 지나치지 마라.	273
▼	—	
	• 디지털 호딩(digital hoarding)	65
	• 성당 효과(Cathedral Effect)	100

● 노자	131
● 지암바티스타 비코	196
● FOMO 현상	223