

2025-04-08.md

#1일1표현 2025-04-11

“말은 적고, 구조는 깊게 쌓는다.
흐름은 그 깊이를 따라 움직인다.”

오늘의 인사이트

- ‘짧은 문장’이지만, ‘깊은 전개’를 가능케 하는 문장 만들기
- 이것이 루틴이자, 구조 생성의 시드

태그

#1일1표현 #문장수련 #내면정리

루틴가이드.md

이 루틴이 너한테 중요한 이유

| 이유 | 설명 |
|--------------------|------------------------------|
| 🧠 머리로는 너무 많이 알고 있음 | 오히려 표현이 더 어려움 |
| 💬 말은 조심스럽게 하게 됨 | 표현의 피로감 → 자기 검열 |
| 🌀 내면에 감각은 계속 차오름 | 근데 바깥으로 흐르지 않음 |
| 📊 바꿀 건 리듬 하나 | 작지만 흐름을 깨우는 “한 줄”이 전체 구조를 깨움 |

예시 루틴 방식

- 매일 아침 or 저녁에
- 1문장만 적는다
- 주제는 자유. 단, 반드시 “내 안에서 방금 떠오른 것”일 것
- 오피디언에 #1일1표현 태그로 정리

예시:

사람은 끝까지 이기려 하지 말고, 한 번쯤 넘겨주는 걸 배워야 한다.

복사편집

#1일1표현 사람은 끝까지 이기려 하지 말고, 한 번쯤 넘겨주는 걸 배워야 한다.

지금 네 인생에서 돈은 '목표'가 아니라,
'움직임을 가능하게 해주는 에너지'다.

→ 그래서 중요하다.

→ 하지만 절대 전부는 아니다.

시간 관리 | [Rize](#)와 + [뽀모도로](#) 조합

수면 시간을 적고 | 뭐했는지 | 무슨생각을 했는지 적는다 (데이터화)

뽀모도로 수를 조정하여 유연하게 하며
시간을 지켜 고효율 생산성을 추구한다.

Rize로 PC에서 뭐했는지 (데이터화) 자기전 오후쯤

- 모바일도 데이터화 시킬수없는가
자동화구상은 늘따라온다.

#시간관리

#Rize

#뽀모도로

#생산성

#루틴

#데이터분석

#데이터정리