

3초컷 생각에서 행동 스위칭 전략 (노하우)

내 인생에 낯선것이 아니게 만들어라 (헬스장 1분~3분정도만해도 매일가서 익숙한것으로 만들어라) 가장 작고 하찮은 행동을 지속적으로 하라

작은목표를 구체적으로 정의하고 -> 그것 나누고 -> 일정에 박아라
-> 피드백을 받고 (일기나 성과체크) -> 보상세팅을한다.(소규모보상)
-> 유연함을 세팅한다(중용한다)

미션(예)

블로그 1일 5포 -> 1일 1포이상 -> 6시30분 -> 일기작성(워드,퇴고)
-> 맥주나 음식 -> 유연하게

완벽은 세상에 존재하지 않고

확신은 아무도 모르는일이고

후회의 두려움은 불안을잡아야한다.

불안은 1. 실행하기 2. 내려놓기 3. 나 알기

이 3카테고리를 할때 불안과 지금현재를 분리할수있다.

인지력이 없어도 되게 만드는 시스템이 중요하다.

20~30대는 돈을 써서라도 몸값을 올려야된다.

경험했냐 안했냐로 갈린다.

그래서 실행력0순이 내가 실행이 안되는 나만의 원인을 아는것이다.

1.작은 목표 설정(큰 목표를 잘게)

2.시간제한두기 (목표완성 결정을 내리는 시간)

3.완벽주의피하기(실행후 수정을 목표로한다.)

NSTOP 과잉사고 다루기

원인이 다르면 -> 해결방법이 다르다

다루는 방법을 알아야한다.

변화에는 패턴을 해결하고 피드백을 받아야한다.

생동력: 생각을 실천으로 옮기는힘이다.

생동5력: 인지력->생각력->행동력->복구력->지속력

인지력은 토지다(땅은 에너지)

-> 관리,케어를 해야하고 운동,명상,독서,확언을 해야한다는것이다.

내뿌리는 내 인생방향가치다. 나를 인지한다.

내가 원하는 모습으로 변화하려면?

3가지 간의 '인간,시간,공간'

인간:내가 원하는 모습을 하고 있는 사람을 옆에 두기

시간:시간을 어떻게 사용하는지 알면 그사람을 알수있다

공간:내가 원하는 모습과 관련된 공간을 찾거나 만든다.

실패 5분만에 탈출하는법

단 5분만 실망하고 좌절한다. 그후 배울점을 찾아라

1. 타이머 설정(성장을 위해 5분만투자)

2. 감정 수용(그저 관찰하라)

3. 질문하기(이 경험에서 무엇을 배울까?)

4. 기록하기(보물지도 그리기)

5. 행동하기(작은개선 행동을 실천한다)

즉,실패를 디딤돌로 만든다.