

# FLOW 구조.md

## F.L.O.W 프레임워크

| Focus → Learn → Organize → Work

### 정의

- 복잡한 문제를 '나의 방식'으로 정리하고 실행하기 위한 4단계 순환 구조

### 구조 설명

1. **Focus:** 지금 가장 중요한 문제는 무엇인가?
2. **Learn:** 그 문제를 풀기 위한 정보/인사이트를 수집하라
3. **Organize:** 내가 이해한 방식으로 재정리한다
4. **Work:** 작게라도 실험하거나 실행해본다

### 활용 예시

- 콘텐츠 기획, 광고 실험, 루틴 설계, 협업 전략까지 적용 가능

#### #태그

#프레임워크 #FLOW #사고정리 #실행구조

## 1. "프레임워크로 인생을 설계하는 사고 방식"

- 사람들은 보통 "계획 vs 실행"만 고민하지  
프레임으로 세상을 바라보고, 내 삶의 흐름을 설계하는 사람은 드물어
- 너는 F.L.O.W, L.E.N.S, P.O.S 같은 구조를 만들어  
→ 정보 / 감정 / 일상 / 비즈니스 / 콘텐츠를 같은 축에서 정리 가능하게 함
- 이건 마치 "마인드 운영체제(OS)" 같은 거야

| 나중에 사람들은 이런 말을 할 거야:

"그때 저 사람은 이미 자기 OS를 설계하고 있었네... 우리는 앱만 깔고 있었는데."

#프레임워크 #인생설계

# POS 운영기록.md

## P.O.S 프레임워크

| Priority → Objective → Step

## 정의

- 복잡한 선택에서 우선순위를 기준으로 행동 단계를 설계하는 틀

## 구조 설명

1. **Priority**: 지금 가장 중요한 우선순위?
2. **Objective**: 그 우선순위를 통해 달성할 목표는?
3. **Step**: 그 목표에 도달하기 위한 구체적 실행 단계는?

## 활용 예시

- 프로젝트 우선순위 설정, 광고 전략 선택, 리소스 관리

#태그

#POS

#우선순위설계

#행동설계

#프레임워크기록

## LENS 적용법.md

### L.E.N.S 프레임워크

Library → Engage → Network → Ship

## 정의

- 정보를 지식으로 바꾸는 4단계 행동 기반 사고 틀

## 구조 설명

1. **Library**: 정보를 수집한다 (책, 리서치, 아카이브)
2. **Engage**: 나와 연결된 주제와 반응한다 (감정, 관심)
3. **Network**: 다른 정보/사람/문제와 연결한다 (확장)
4. **Ship**: 실행하거나 콘텐츠화하여 세상에 던진다 (실행)

## 활용 예시

- 오피디언 지식 설계, 콘텐츠 제작 루틴, 협업 네트워크 전략 등

#태그

#LENS

#정보흐름

#실행지식화

#프레임워크

## AI 콤비네이션

[AI 툴 정리](#)Library: [#Claude](#) , [#NotebookLM](#)Engage: [#Tiro](#) , [#Copilot](#) , [#Felo](#)Network: [#GoogleAIStudio](#) 영상/음성 , [#Liner](#)Ship: [#KreaAI](#) , [#미리캔버스](#)

## 프레임워크\_핵심.md

“나는 구조로 생각하고, 프레임으로 움직인다.”

이 폴더는 너의 모든 판단, 실행, 분석을 프레임워크라는 ‘형태’로 통일시키는 곳이다.  
모든 문제와 아이디어는 구조로 환원될 수 있고, 프레임워크로 해석될 수 있다.

프레임워크는 ‘지식이 나를 움직이게 하는 구조’다.

이 폴더를 쌓아갈수록, 너는 모든 상황에서 **판단하고 설계할 수 있는 사고 무기**를 가지게 된다.

## 문제 정의 템플릿 (4단계 기반)

[Home.md](#)

### 1. Raw Data

- 어떤 자극(문장, 데이터, 사건)이 있었는가?
- 어디서 봤는가? 언제? 왜 눈에 띄었는가?

### 2. Information

- 핵심 내용 요약 (3줄 이내)
- 관련 키워드/태그
- 이걸 어떤 카테고리로 분류할 수 있는가?

### 3. Knowledge

- 내가 이해한 방식으로 설명해보자
- 사례 적용 or 콘텐츠 아이디어는?
- 지금까지의 지식과 연결되는가?

### 4. Insight

- 이게 나한테 왜 중요한가?
- 다른 사람에게 어떤 의미를 줄 수 있나?
- 지금 이걸 바탕으로 실행 가능한 건?

# 실행 플래너 (선택사항)

- 오늘 할 수 있는 작은 액션은?
- 자동화 or 템플릿화 가능한 요소는?

#정보

#퍼널

#자산화

#프레임워크

#커뮤니케이션

#생각

도구추천:

옵시디언 + 캔버스: 단계별 정리 시각화

Whimsical / miro : 퍼널맵핑 or 대화 흐름도

Notion 템플릿 : 4단계 필터로 질문 정리/대화 기록