

SHADOWGRAM NE | 부록 A



Storm Breaker

위기 돌파 가이드

아이디어 고갈 · 완성 공포 폭발 · Si 그림자 폭발

이 부록을 꺼내드는 순간

이것은 평상시에 읽는 리포트가 아닙니다. 아래 상황 중 하나가 지금 일어나고 있을 때 꺼내드세요.

□ Storm Breaker 발동 조건

- ① 아이디어 고갈 — 머릿속이 텅 빈 것 같고, 평소의 창의성이 사라진 것 같다
- ② 완성 공포 폭발 — 거의 다 된 프로젝트 앞에서 갑자기 마비되었다
- ③ Si 그림자 폭발 — 폭식, 폭음, 극단적 결정, 충동적 행동이 나타났다
- ④ 동기 붕괴 — 모든 아이디어가 의미 없게 느껴지고 무기력감이 온다

Phase 1: 즉각 안정화 프로토콜 (0-4 시간)

1 단계: 폭풍 인식

지금 당신에게 일어나고 있는 것에 이름을 붙입니다.

인식 선언문 (소리 내어 읽으세요)

'나는 지금 NE 위기 상태에 있습니다. 이것은 내 본질이 아닙니다. 이것은 Ne 와 Si 가 충돌하는 일시적인 상태입니다. 이 폭풍은 지나갑니다.'

2 단계: 몸 먼저

Si 그림자가 폭발하면 먼저 몸이 진정되어야 합니다. 다음 순서대로 하세요.

1. 물 한 잔을 천천히 마신다
2. 자리에 앉아 두 발을 바닥에 붙인다
3. 5 초 들이쉬고, 5 초 내쉬기를 5 번 반복한다
4. 손목 안쪽 혈자리를 30 초 눌러준다 (내관혈)
5. '나는 지금 여기 있다. 발 아래 바닥이 느껴진다'라고 속으로 말한다

3 단계: 최소 행동

위기 상태에서는 아무것도 결정하지 마세요. 딱 하나의 최소 행동만 합니다.

위기 유형	금지 행동	최소 행동
아이디어 고갈	새 아이디어 억지로 짜내기	아이디어 없어도 된다. 산책 20분.
완성 공포 폭발	프로젝트 전체를 완성하려 하기	다음 작업 딱 1개만 5분 한다.
Si 그림자 폭발	충동적 결정, 과잉 소비, 자책	행동 멈춤. 24시간 보류.
동기 붕괴	'왜 사는가' 같은 큰 질문 탐구	가장 좋아하는 것을 30분 한다.

Phase 2: 48 시간 회복 프로토콜

Day 1 — 폭풍 속 고요

위기의 첫 날은 회복의 날입니다. 생산성을 기대하지 마세요.

시간대	권장 활동
아침	루틴 유지만 (기상, 세안, 식사). 새로운 아이디어나 결정 금지.
오전	몸 움직이기 — 걷기, 수영, 스트레칭. Si와 화해하는 시간.
오후	과거 완성을 돌아보기 — 예전에 만든 것들, 받은 긍정적 피드백. Si의 기억 활성화.
저녁	Si 영양 공급 — 맛있는 음식, 일찍 취침, 좋아하는 음악. 몸을 챙기는 모든 것.

Day 2 — 불씨 살리기

두 번째 날, 아주 작은 불씨 하나를 살립니다.

6. 아침에 커피/차를 마시며 아이디어 노트를 열되, 써야 한다는 압박 없이 그냥 본다
7. 가장 오래된 관심사 하나를 골라 유튜브 영상 하나만 본다
8. '지금 당장은 아니어도 언젠가 하고 싶은 것' 3 가지를 적는다
9. 위기 전에 미완성이었던 것 중 딱 1 가지를 골라 30분 동안만 작업한다
10. 저녁에 오늘 일어난 변화를 3 문장으로 기록한다

Phase 3: 재점화 프로토콜 (Day 3-7)

위기가 안정된 후, 서서히 NE 에너지를 재점화합니다.

재점화 7일 루틴

- Day 3: 아이디어 씨앗 3 개 심기 (완성 부담 없이 그냥 적어두기)
- Day 4: 씨앗 중 하나를 15분 탐험. 어디로 가는지 보기.
- Day 5: 탐험한 아이디어를 한 사람에게 말하기. 반응 보기.
- Day 6: 위기를 통해 배운 것 1페이지 기록. Si가 준 선물 찾기.
- Day 7: 다음 1개월 미니 프로젝트 1 가지 선택. Si 기반 실행 계획 수립.

⚡ Storm Breaker 핵심 진실

SPARK의 위기는 실패가 아닙니다. 그것은 Ne가 너무 오랫동안 Si를 무시한 결과입니다. 폭풍은 당신에게 메시지를 전합니다: '이제 Si와 화해할 시간이야.' 위기를 살아낸 SPARK는 반드시 더 통합된 탐험가로 돌아옵니다.

* MBTI® is a registered trademark of The Myers & Briggs Foundation. Shadowgram 은 독자적 프레임워크로, Myers & Briggs Foundation 과 무관합니다.
ShiningShadow · Shadowgram SPARK · 부록 A: Storm Breaker