

2025 셀프 디자인 워크숍 워크북

하단의 구분선부터는 생성형 AI가 작성한 내용이며, 인간의 수정을 추가하지 않아서 발생할 수 있는 어조나 문장기호 등은 이해를 바랍니다.

여러분들의 행복한 일상을 만드는 과정에 도움이 되면 좋겠습니다

질문하는 인간, 애스커스 나현진

ask-us.co.kr

워크북 생성 명령 프롬프트

이 프로젝트는 참여자들이 한 해를 마무리 하고 새해를 준비할 수 있도록 돋는 워크북을 만드는 것입니다.

워크북 사용 가이드

- 각 세션은 50분의 워크시트 작성 시간과 10분의 공유 시간으로 구성됩니다
- 참가자들은 자신의 답변을 선택적으로 공유하며, 서로의 경험과 계획에서 영감을 얻을 수 있습니다
- 각 섹션의 시작 전에 오프닝 스토리를 통해 참가자들의 생각을 열어줍니다
- 섹션별로 제공되는 명언을 통해 동기부여와 영감을 얻을 수 있습니다
- 디지털/아날로그 버전 모두 제공되어 참가자의 선호도에 따라 선택할 수 있습니다

질문하는 인간, 애스커스 ask-us.co.kr

"나의 2025년 디자인하기" 워크북

PART 1: 과거를 돌아보며 (2시간)

세션 1: 지난 해의 발자취 (1시간)

오프닝: "기차역 스토리"

어느 차가운 겨울 저녁, 하얀 눈이 내리는 기차역에서 한 노인이 오래된 나무 벤치에 앉아 있습니다. 그의 주름진 손에는 빛바랜 열차 승차권들이 들려있었죠. 각각의 승차권에는 날짜와 목적지가 희미하게 적혀있었습니다.

젊은 여행자가 호기심에 이끌려 다가와 물었습니다.

"할아버지, 왜 그 오래된 승차권들을 보고 계시나요?"

노인의 눈가에 잔잔한 미소가 번졌습니다.

"이 승차권들은 내 인생의 지도와 같다네. 파리행 티켓은 내가 처음 사랑을 만난 곳, 베를린행 티켓은 첫 사업 실패를 경험한 곳, 프라하행 티켓은 가장 큰 성공을 이룬 곳... 어떤 역에서는 내리고 싶지 않았지만 내려 했고, 어떤 역에서는 예상치 못하게 오래 머물러야 했어. 하지만 각 역에서의 경험이 지금의 나를 만들었다네. 우리의 인생은 마치 기차여행과 같아서, 각 역에서의 경험이 우리를 조금씩 성장시키지..."

주요 질문:

- 2024년에 경험한 특별한 순간들을 월별로 하나씩 적어보세요. (예: 3월 - 첫 해외출장)

2. 올해 도전했던 일들 중 가장 힘들었던 순간과 그것을 어떻게 극복했나요?

3. 2024년에 경험한 가장 기쁜 순간 TOP 3와 그 순간들이 주는 의미는?

› "과거는 우리의 스승이지만, 그곳에 살지는 말아야 한다." - 토마스 S. 몬슨

4. 2024년 초에 세웠던 목표 중 아직 이루지 못한 것은 무엇이며, 그 이유는 무엇인가요?

5. 올해 처음 시도해본 3가지 새로운 경험과 각각의 경험에서 배운 점을 적어보세요.

› "역사는 우리가 더 나은 결정을 내리도록 도와주는 지도이다." - 패트릭 데닝

세션 2: 현재의 나 이해하기 (1시간)

오프닝: "두 개의 씨앗 이야기"

따스한 봄날, 지혜로운 정원사가 두 개의 똑같은 씨앗을 정성스레 땅에 심었습니다. 부드러운 흙으로 덮어주고, 매일 같은 양의 물을 주고, 같은 햇살 아래에서 자라도록 돌보았죠.

며칠이 지나자 첫 번째 씨앗 작은 목소리로 속삭였습니다.

"이 흙이 너무 답답하고 딱딱해... 이 물은 너무 차가워서 몸이 떨려... 이 햇빛은 너무 뜨거워서 견딜 수가 없어..."

그리고는 더 깊이 움츠러들어 자신을 보호하기로 했습니다.

하지만 두 번째 씨앗은 다르게 생각했습니다.

"이 단단한 흙을 뚫고 올라가면, 나는 더 강해질 거야. 차가운 물은 나를 깨우고, 뜨거운 햇빛은 나를 위로 이끌어주겠지. 모든 것이 내가 성장하는 데 필요한 선물일 거야..."

그리고는 조금씩 힘을 모아 위를 향해 자라나기 시작했습니다.

주요 질문:

- 2024년 한 해 동안 나의 외부적/내면 모습에서 달라진 점은 무엇인가요?

- 올해 나에게 영감을 준 콘텐츠 TOP 3를 선정한다면? (책, 영화, 음악, 강연 등)

- 2024년에 시작한 새로운 습관이나 취미가 있다면 무엇이며, 그것이 나에게 어떤 변화를 가져왔나요?

› "자신을 아는 것이 모든 지혜의 시작이다." - 아리스토텔레스

- 올해 시간과 에너지를 가장 많이 투자한 세 가지 영역은 무엇이며, 그 투자는 가치 있었나요?
-
-

- 2024년에 했던 결정들 중 가장 잘한 결정과 후회되는 결정을 각각 하나씩 꼽는다면?
-
-

› "현재라는 선물을 소중히 하라. 그것이 우리 가진 전부다." - 엘리너 루즈벨트

PART 2: 현재를 진단하며 (2시간)

세션 3: 삶의 영역별 점검 (1시간)

오프닝: "대나무 성장 스토리"

중국 원난성의 작은 마을, 한 젊은 농부가 희망을 품고 대나무를 심었습니다. 그는 매일 아침 해뜨기 전에 일어나 대나무밭을 돌보았습니다.

첫 해가 지나갔습니다. 땅 위로는 아무것도 보이지 않았습니다.

"아직 때가 아닌가 봐요." 농부는 묵묵히 물을 주었습니다.

두 번째 해가 지나갔습니다. 여전히 변화는 없었습니다.

"너무 오래 걸리는 것 아닌가요?" 마을 사람들이 걱정했습니다.

세 번째 해, 네 번째 해도 마찬가지였습니다.

"그만두세요. 당신의 대나무는 자라지 않을 거예요."

사람들은 그를 비웃었지만, 농부는 매일 변함없이 대나무밭을 돌보았습니다.

그리고 드디어, 5년째 되던 해 봄...

어느 날 작은 새싹이 올라왔고, 놀랍게도 단 6주 만에 대나무는 25미터 높이로 치솟았습니다.

사실 지난 4년 동안 대나무는 땅 속에서 복잡한 뿌리 시스템을 만들며, 앞으로의 빠른 성장을 준비하고 있었던 것입니다.

주요 질문:

- 2024년 한 해 동안 나의 외부적/내면적 모습에서 달라진 점은 무엇인가요?

- 올해 나에게 영감을 준 콘텐츠 TOP 3를 선정한다면? (책, 영화, 음악, 강연 등)

- 2024년에 시작한 새로운 습관이나 취미가 있다면 무엇이며, 그것이 나에게 어떤 변화를 가져왔나요?

› "당신의 하루하루가 당신의 역사가 된다." - 윈스턴 쳐칠

- 올해 실패했던 경험 중 가장 큰 교훈을 준 것은 무엇이며, 그로부터 무엇을 배웠나요?

- 2024년의 나를 한 단계 성장시킨 결정적 계기나 터닝포인트는 무엇이었나요?

〉 "자신을 점검하지 않는 삶은 살 가치가 없다." - 소크라테스

세션 4: 관계와 경험 돌아보기 (1시간)

오프닝: "별들의 이야기"

깊어가는 가을밤, 작고 외로운 별 하나가 어두운 하늘에서 홀로 빛나고 있었습니다. 주위를 둘러보니 다른 별들은 모두 밝게 빛나는 것 같았고, 자신만 희미하게 느껴졌습니다.

"나는 왜 이렇게 작고 희미할까? 다른 별들처럼 환하게 빛나고 싶은데..."

별이 한숨을 쉬며 중얼거렸습니다.

그때 오랜 세월을 보낸 지혜로운 별이 다가와 말했습니다.

"저기 은하수를 보렴. 저것은 수백만 개의 작은 별들이 모여 만든 거란다. 각각의 별은 작만, 함께 모여 우주에서 가장 아름다운 광경을 만들어내지. 네 빛도 그 은하수의 일부야. 우리는 혼자가 아니란다..."

작은 별은 처음으로 자신의 빛이 은하수의 일부가 되어 반짝이고 있다는 것을 깨달았습니다.

주요 질문:

- 2024년 각 분기별로 가장 기억에 남는 순간과 그 이유를 적어보세요.

- 올해 세웠던 목표들을 나열하고, 각각의 달성을 정도를 퍼센트로 표현한다면?

- 2024년에 나를 가장 행복하게 했던 순간 TOP 5는 무엇이었나요?

› "당신의 하루하루가 당신의 역사가 된다." - 윈스턴 처칠

- 올해 실패했던 경험 중 가장 큰 교훈을 준 것은 무엇이며, 그로부터 무엇을 배웠나요?

- 2024년의 나를 한 단계 성장시킨 결정적 계기나 터닝포인트는 무엇이었나요?

› "자신을 점검하지 않는 삶은 살 가치가 없다." - 소크라테스

PART 3: 미래를 그리며 (2시간)

세션 5: 새로운 시작을 위한 준비 (1시간)

오프닝: "나비효과 스토리"

1961년 겨울, 매사추세츠 공과대학의 한 연구실. 기상학자 에드워드 로렌츠는 날씨 예측을 위해 컴퓨터 시뮬레이션을 돌리고 있었습니다. 그날도 평소처럼 데이터를 입력하던 중, 그는 사소한 반올림을 했습니다.

0.506127이라는 숫자를 0.506으로 줄여 입력한 것이었습니다.

"이 정도의 차이는 결과에 영향을 미치지 않겠지..."

그는 생각했습니다.

하지만 결과는 충격적이었습니다. 이 작은 차이가 전체 날씨 예측 시스템을 완전히 다르게 만든 것입니다. 그는 이 현상을 연구하면서 놀라운 사실을 발견했습니다.

"브라질의 나비의 날갯짓이 텍사스에 토네이도를 일으킬 수 있다..."

작은 변화가 예상치 못한 거대한 결과를 만들어낼 수 있다는 이 발견은, 후에 '나비효과'라고 불리게 되었습니다.

주요 질문:

- "2025년의 나는 _____ 하는 사람이다" 문장을 5가지 버전으로 완성해보세요.
-
-

- 2025년 1월 1일, 첫날 하고 싶은 일들의 우선순위를 정하고 그 이유를 적어보세요.
-
-

- 2025년에 도전하고 싶은 새로운 분야 3가지와 각각의 구체적인 첫 단계는?
-
-

› "미래를 예측하는 최선의 방법은 미래를 창조하는 것이다." - 피터 드러커

- 2025년에 줄여야 할 습관/행동 3가지와 늘려야 할 습관/행동 3가지를 적어보세요.

- 2025년 버킷리스트 TOP 3를 작성하고, 각각의 실현 가능성을 %로 표시해보세요.

› "꿈을 적어라. 그러면 그것은 목표 된다." - 앤토니 로빈스

세션 6: 구체적 실천 계획 수립 (1시간)

오프닝: "돌탑 쌓기 스토리"

잔잔한 파도가 치는 해변가, 한 돌탑 쌓기 장인이 인내심을 가지고 돌을 쌓아올리고 있었습니
다. 지나가는 사람들은 마치 마법처럼 보이는 그의 작품 앞에서 발걸음을 멈추었습니다.

한 호기심 많은 아이가 다가와 물었습니다.

"어떻게 그렇게 높이 쌓을 수 있나요? 마법을 부리는 건가요?"

장인은 부드럽게 미소 지으며 대답했습니다.

"비결은 세 가지란다. 첫째, 각 돌의 무게중심을 찾는 것. 아무리 작은 돌이라도 그만의 균형
점이 있지. 둘째, 한 번에 한 돌만 집중하는 것. 전체를 보되, 현재 쌓는 돌에 마음을 다하는
거야. 셋째, 쓰러져도 다시 시작하는 것. 이 탑이 완성되기까지 수백 번은 무너졌을 거야. 하
지만 매번 다시 시작했지. 그게 가장 중요한 비결이란다."

주요 질문:

- 2025년 이루고 싶은 목표 3가지를 구체적인 달성 기한과 함께 적어보세요. (예: 3월까지 영
어 회화 중급과정 수료)

- 2025년 1월부터 시작할 새로운 아침/저녁 루틴은 무엇이며, 이를 위한 구체적인 실천 계획
은?

-
- 건강/관계/경력/취미 영역별로 2025년의 핵심 목표 하나씩을 정하고, 각각의 실천 계획을 세워보세요.
-
-

› "계획 없는 목표는 단지 소원일 뿐이다." - 생텍쥐페리

- 2025년 자기계발을 위해 투자하고 싶은 분야는 무엇이며, 구체적인 학습 계획은?
-
-

- 올해 이루고 싶은 가장 큰 한 가지 목표와 그것을 이루기 위한 분기별 실천 계획은?
-
-

› "작은 진전이라도 매일 이루어내는 것이 큰 성공의 비결이다." - 존 C. 맥스웰

PART 4: 2025년을 위한 선언과 실천 (1시간)

나의 2025년 선언문

오프닝: "등대 이야기"

어두운 바다 한가운데, 작은 등대 하나가 있었습니다. 매일 밤 한 번도 빠짐없이 불빛을 밝히는 이 등대는 수많은 배들의 안전한 항해를 도왔습니다.

어느 날 한 선장이 등대지기에게 물었습니다.

"매일 밤 이렇게 불을 밝히는 일이 지루하지 않으신가요?"

등대지기는 미소를 지으며 대답했습니다.

"저는 단순히 불을 밝히는 것이 아닙니다. 저는 매일 밤 누군가의 안전한 귀환을 약속하고, 새로운 항해의 시작을 응원하고 있죠. 이 작은 불빛이 누군가의 인생에 큰 의미가 된다는 것을 알기에, 저의 매일은 특별합니다."

1. 나의 2025년 선언문 작성하기

- 나는 [직업/역할] 으로서 _____
- 나는 [관계] 에서 _____
- 나는 [건강] 을 위해 _____
- 나는 [성장] 을 위해 _____
- 나는 [기여] 를 통해 _____

› "당신의 선언이 곧 당신의 현실이 됩니다." - 마야 안젤루

2. 2025년 핵심 가치 선정

다음 중 2025년 나의 삶을 이끌어갈 핵심 가치 5가지를 선택하고, 각각에 대한 실천 방안을 적어보세요.

- 성장 도전 균형 열정 창의 성실 감사 건강
- 관계 기여 자유 안정 모험 배움 즐거움 평화

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

2025 액션플랜

1. 분기별 마일스톤

- 1분기 (1월-3월):

핵심 목표:

주요 행동 계획:

측정 지표:

- 2분기 (4월-6월):

* 핵심 목표:

* 주요 행동 계획:

* 측정 지표:

- 3분기 (7월-9월):

* 핵심 목표:

* 주요 행동 계획:

* 측정 지표:

- 4분기 (10월-12월):

* 핵심 목표:

* 주요 행동 계획:

* 측정 지표:

› "계획은 미래를 현재로 가져오는 것이다." - 앤린 레킨

2. 월간 실천 테마

각 월의 테마와 핵심 실천 사항을 정해보세요.

- 1월: _____ / 실천사항: _____
- 2월: _____ / 실천사항: _____

[3월-12월 계속...]

3. 주간 루틴 설계

요일별 집중 영역과 핵심 행동을 설계해보세요.

- 월요일: 집중 영역 _____ / 핵심 행동 _____
- 화요일: 집중 영역 _____ / 핵심 행동 _____

[수-일요일 계속...]

4. 일일 필수 행동 리스트

매일 반드시 실천할 3가지 행동을 정해보세요.

1. 아침: _____
2. 낮: _____
3. 저녁: _____

› "작은 행동의 힘을 믿으세요. 그것이 큰 변화를 만듭니다." - 로빈 샤마

나의 2025년 성공 시각화

2025년 12월 31일, 한 해를 성공적으로 마무리한 나의 모습을 구체적으로 상상하고 적어보세요.

- 나는 어떤 모습으로 변해 있을까요?

- 주변 사람들은 나의 어떤 변화를 이야기하고 있을까요?

- 나는 어떤 성취감을 느끼고 있을까요?

- 1년 동안의 여정에서 가장 자랑스러운 순간은 무엇일까요?

- 이 모든 변화가 앞으로의 내 인생에 어떤 의미를 가져다줄까요?

› "상상하는 것이 바로 창조의 시작입니다." - 월트 디즈니

나의 약속

위의 계획들을 실천하기 위한 나와의 약속을 작성하고, 서명과 날짜를 기록하세요.

나, _____는 2025년을 위한 이 계획들을 성실히 실천할 것을 약속합니다.

이 약속은 단순한 목표가 아닌, 나의 성장과 발전을 위한 진정한 여정의 시작임을 선언합니다.

서명: _____

날짜: 2024년 12월 ___일