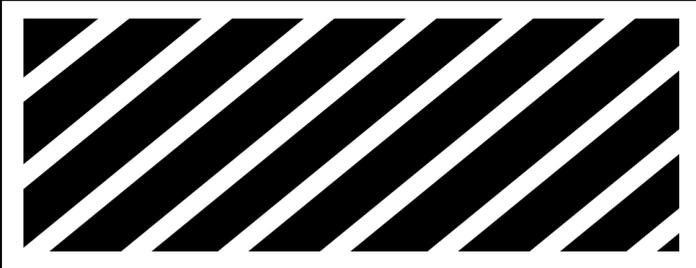
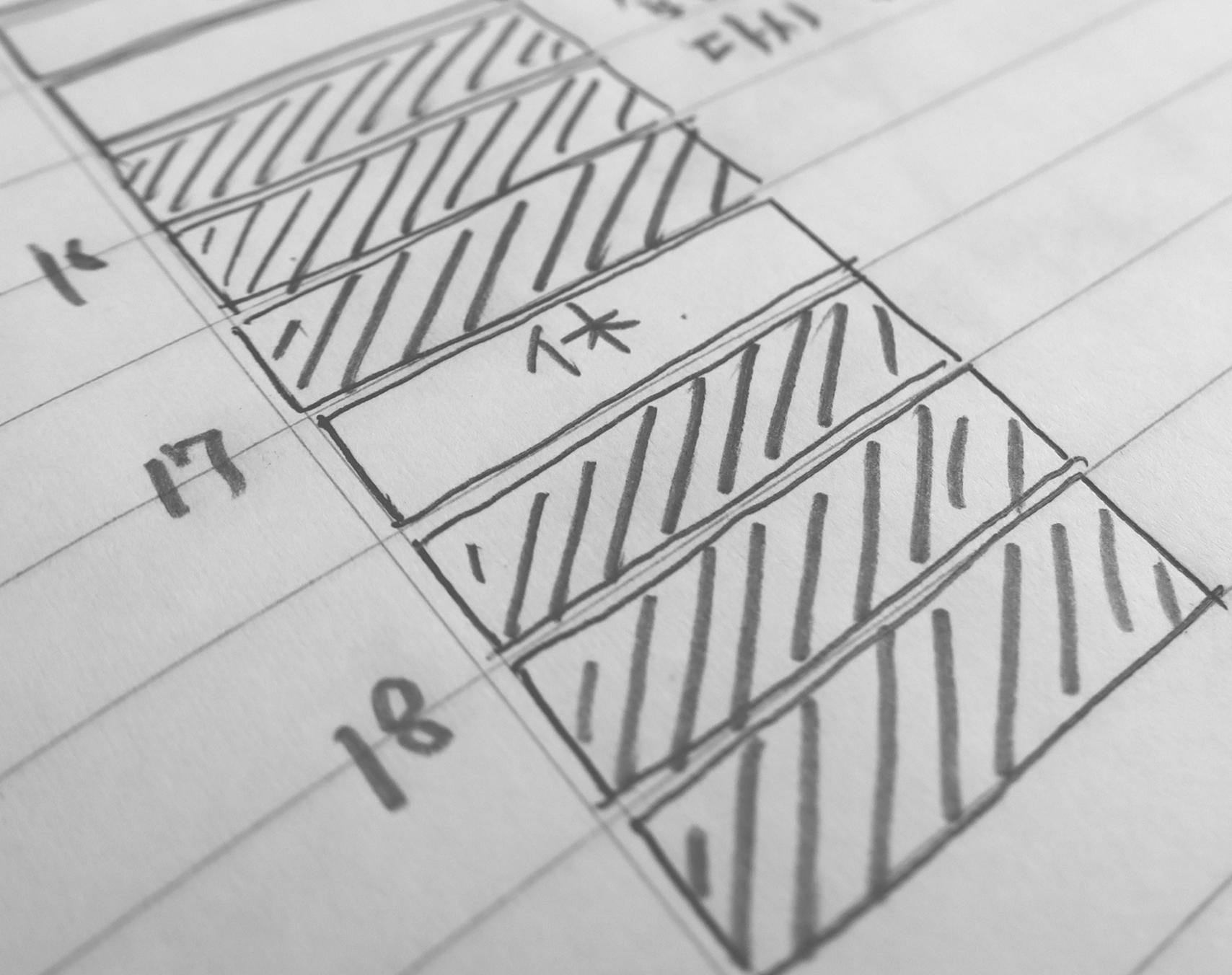


B 

Handwritten text at the top of the page, including the word "MATH" and other illegible characters.



12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	



17

18

SUNDAY
NOVEMBER
01

Number of Pages
BOOK

THE MOST IMPORTANT THING I WANT TO DO TODAY



DO

PLAN

07

08

오늘, 아침.

기대감으로 시작하고 있나요?

The best way to predict the future is to create it.
Peter Drucker

EVER.

그렇게 되도록,
더욱 고민하고 집중하겠습니다.

BLOCK YOUR TODAY,
BUILD YOUR TOMORROW.

B  OCK

안녕하세요.

저는 10여년간 대기업 광고회사와 스타트업에서 **브랜드 마케팅을 중심으로 광고, 영업, 홍보 등 다양한 업무를 경험했습니다.** 그러면서 업무 효율과 생산성에 대한 고민을 많이 했습니다.

자연스럽게 다양한 종류의 플래너를 사용했습니다. 프랭클린 플래너부터 이름모를 플래너까지 조금이라도 독특하고, 새로운 기능이 있는 것들을 찾고 사용했습니다.

하지만 대부분 작심삼일로 끝났습니다. 무엇이 문제일까? 내 의지의 문제일까? 물론 저는 귀찮고, 복잡한 것을 싫어하는 성격이라, 열심히 플래너를 사용하는 것이 맞지 않을 수도 있었습니다.

하지만 그것보다 더 큰 문제의 **해답은 [집중]에 있음을 깨달았습니다.** 그리고 나름대로의 아이디어를 더해서 집중과 실행력, 나아가 생산성을 높일 수 있는 방법을 실험했습니다. 제 나름대로 BLOCK 이라고 이름도 붙였습니다.

별 생각없이 시작했는데 4년이 넘도록 계속 하고 있습니다. 무엇이든 금방 질리는 제가 4년동안 꾸준히 한다는 것은 신기한 일입니다. 가능성을 발견하자 한번 제대로 만들고 싶었습니다.

그리고 플래너에 대한 의문을 던져봤습니다.

생각해보면 우리는 매일을 프레임 속에서 살아갑니다. 프레임은 우리의 시야를 넓히기도, 좁게 만들기도 합니다. 그만큼 어떤 프레임으로 대상을 바라 보는가란 질문은 정말 중요합니다.

이런 관점에서 개인적으로 플래너는 좋은 프레임이 아니라고 생각합니다. **플래너는 말 그대로 계획에 초점을 맞춥니다.** 물론 잘 세운 계획은 목표를 달성하기 위해서 중요합니다. 하지만 세상에 완벽한 계획은 없습니다.

그런데 플래너는 계획을 완벽하게 세우는 것 자체에 성과를 부여하는 것 같다는 생각이 들었습니다. 이러다 보니 제 자신도 매번 똑같은 계획을 조금씩 다르게 세우는 과정을 반복하고 있었습니다. 그리고 그것이 성과라고 착각하고 말이죠.

물론 계획은 중요합니다. 하지만 더 중요한 것은 실행입니다. 단순한 실행이 아니라 오롯이 집중해서 하는 실행만이 의미가 있습니다. 이렇게 실행하지 않는 계획은 무의미 합니다.

단 30분이라도 온전히 집중해서 실행하는 것이 중요합니다.

이것은 제가 10년동안 뼈저리게 느낀 교훈이기도 합니다. 항상 계획만 세웠지 작은 것 하나 실행한 것이 없었습니다.

그래서 **실행에 집중하는 능력을 키우는데 도움이 되는** 브랜드를 제대로 만들고 싶습니다.

그 시작을 함께 해주셔서 감사합니다.

BLOCK YOUR TODAY,
BUILD YOUR TOMORROW.

BLOCK

BLOCK YOUR TODAY,
BUILD YOUR TOMORROW.

BLOCK

2 **INTRO**

9 **BRAND STORY**

16 **BRAND VISION**

22 **HOW TO USE**

34 **OUTRO**

01.

BRAND STORY

여러분, 이런 경험 없으세요?

- 많은 일을 했는데 돌아보면 무엇을 제대로 했는지 잘 모르겠다.
- 체계적으로 계획하고 생산성을 높이기 위해 플래너를 사용하지만 작심삼일로 끝난다.
- 플래너를 열심히 쓰면서도 업무와 개인적인 성과에 도움이 되지 모르겠다.
- 자기개발서를 읽고 의지가 충만해서 열심히 하지만 오래가지 못한다.
- 돌아보면 제대로 된 성과는 이루지 못하고 계획만 반복하고 있다.

무엇이 문제 일까요?

제가 그랬거든요.

많은 업무와 개인적인 꿈을 그리며 열심히 했는데,

지나고 나서 보면 제대로 한 게 무엇인가 낙심한 경우가 한 두 번이

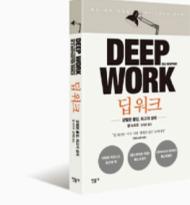
아니었습니다. 다양한 플래너와 다이어리도 사용했지만 조금 지나면

그것조차 일로 느껴져서 오래 하지 못했습니다.

플래너에는 거의 매번 반복적으로 같은 계획만 작성하는 경우도 많았습니다.

무엇이 문제 일까? 내 의지의 문제인가?

고민이 많았습니다. 그러다 우연히 읽게 된 **One thing, Deep work**란 책과 포도도로 테크닉에서 힌트를 얻을 수 있었습니다.

타이틀	핵심 내용
	<ul style="list-style-type: none"> ● 단 하나의 가장 중요한 목표를 기획하기 ● 그 가장 중요한 목표에 집중해서 결과를 내는 것의 중요성
	<ul style="list-style-type: none"> ● 집중해서 성과를 내는 것의 효과 ● 집중할 시간을 미리 확보하는 방법과 중요성
	<ul style="list-style-type: none"> ● 25분 집중과 5분 휴식의 집중 루틴 방법 ● 짧은 집중과 휴식을 통한 뇌 훈련

이들이 말하는 핵심은 같습니다.

**명확한 핵심 목표를 정하고,
그 목표에 온전히 집중한다.**

그렇다면 집중은 왜 중요할까요?

집중해서 얻은 성과는 작더라도 뇌에 긍정적인 자극을 줍니다.
이런 자극은 우리가 더 오래, 더 깊이 집중할 수 있는 원동력이 됩니다.
다양한 외부 자극으로부터 집중력을 유지할 수 있게 됩니다.
자연스럽게 성과는 더욱 커집니다. 의지력도 함께 향상 됩니다.

그런데 지금은 집중을 방해하는 요소가 정말 많습니다.

이런 책들과 방법이 인기를 끄는 것도 이런 맥락이 있을 겁니다.

제 경험만 떠올려 봐도 10,20분 아주 짧은 시간조차 집중 하는 것이

너무 어렵습니다. 잠시 집중을 하려고 해도 한쪽 뇌에서

'이제 그만 집중해.. 유튜브에 재미있는 영상이 올라온 것 같은데..'

폐북에 친구 소식이 올라온 것 같은데..' 이렇게 유혹하곤 합니다.

그리고 전 항상 그 유혹을 이기지 못했습니다.

열심히만 했지 똑똑하게 하진 못했던 거죠.

책을 통해서 배운 방법은 확실히 효과가 있었습니다.

기분도 좋고, 뿌듯함도 컸습니다.

하지만 이것도 오래 하기 어려웠습니다.

의지가 필요한데 한번 무기력함에 빠지면 다시 하기 어려웠습니다.

방법을 고민하다 노트에 그날의 '집중 성과 점수'를 적었습니다.

물론 주관적인 점수입니다. 그런데 그렇게라도 하니 자극이 됐습니다.

'어제는 집중을 원하는 만큼 못했네'

'오늘은 더 잘해서 프로젝트를 끝내야지' 와 같은 생각을 통해

동기 부여도 할 수 있었습니다.

하지만 점수를 적는것도 문제는 있었습니다.

점수라는 것 자체가 주관적이고, 또 점수를 내기위해서 고민하는 것

자체가 생각보다 복잡했습니다.

그래서 더 간단하고, 객관적이며, 직관적인 방법을 고민했습니다.

그렇게 해서 보다 단순하고, 쉽게, 실행과 집중에

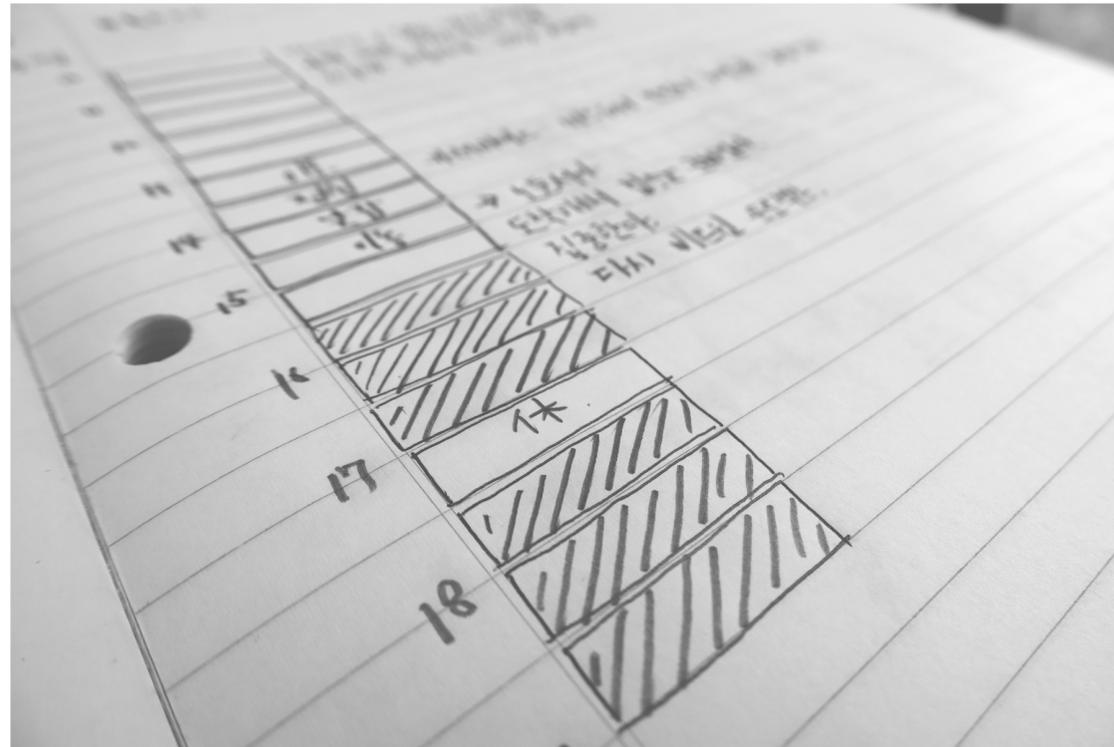
목표를 맞춘 아이디어를 생각 했습니다.

BLOCK이 바로 그것입니다.

BLOCK의 방법은 간단합니다.

하루를 30분 단위로 나누고, 이를 직사각형 형태로 표현 합니다.
 이 직사각형에 계획을 간단하게 작성 합니다. 부호를 사용해도 되고, 글로 써도 됩니다. 그중 **집중을 해야/할 하는 시간은 빗금 처리를 합니다.** 저는 복잡하고 귀찮은 것을 정말 싫어합니다.
 펜도 주로 검정 펜 하나만 사용합니다.
 표현하기 쉬운 방법을 고민하다 빗금으로 처리 했습니다.

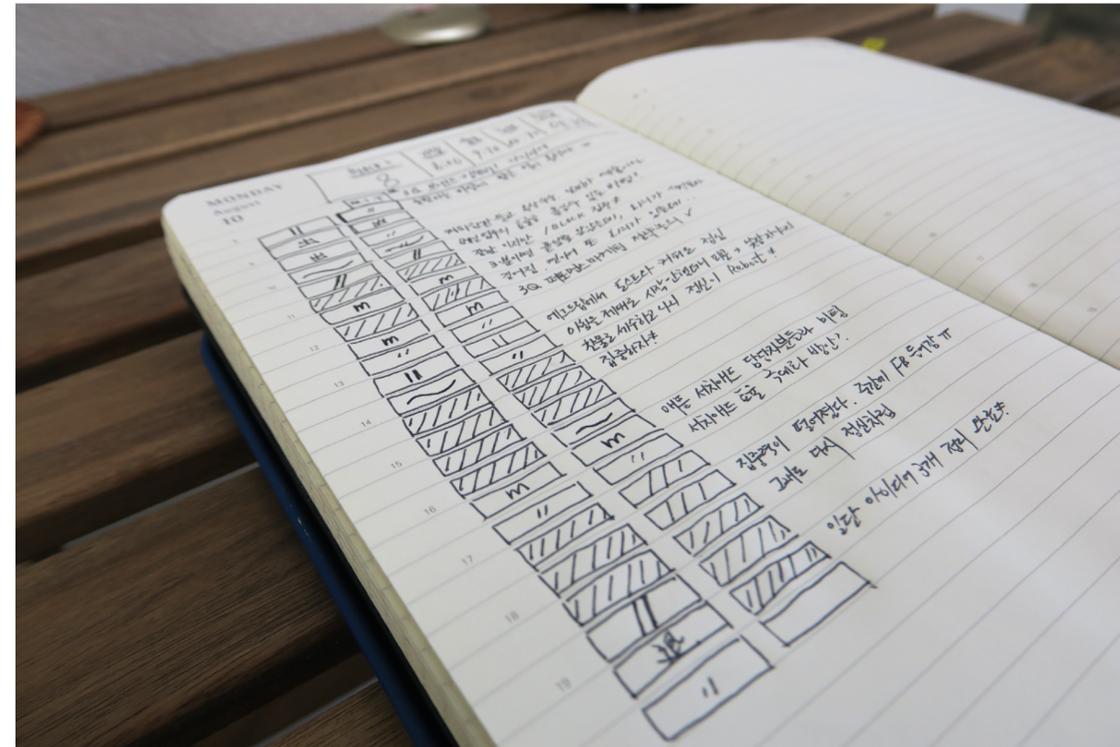
이것을 BLOCK이라고 불렀습니다. 집중 BLOCK을 얼마나 했는지를 확인하니 점수로 계산하는 것보다 간단하고, 객관적으로 하루의 집중도와 성과를 파악하기 쉬웠습니다.



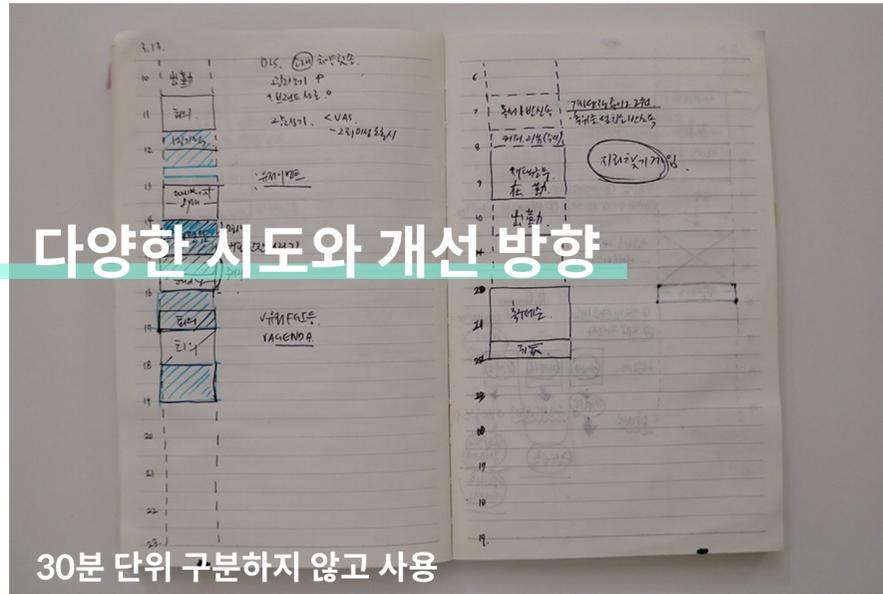
다양한 아이디어를 시도했습니다.

1. 처음에는 제가 사용하던 대학 노트에 시간을 적고 BLOCK을 그려서 사용했습니다.
2. 그러다가 PLAN BLOCK도 더해서 계획과 실행을 보다 직관적으로 비교 했습니다.
3. 또한 저는 기상, 취침, 출근, 퇴근 시간을 적는 습관이 있었습니다. 이것도 추가 했습니다.
4. 용지도 포켓 사이즈 부터 라지 사이즈까지 다양한 노트에 그려서 사용했습니다.
5. BLOCK의 단점은 매번 그리는 것이었습니다. 그래서 A4용지에 프린트 해서 사용 하기도 했습니다.

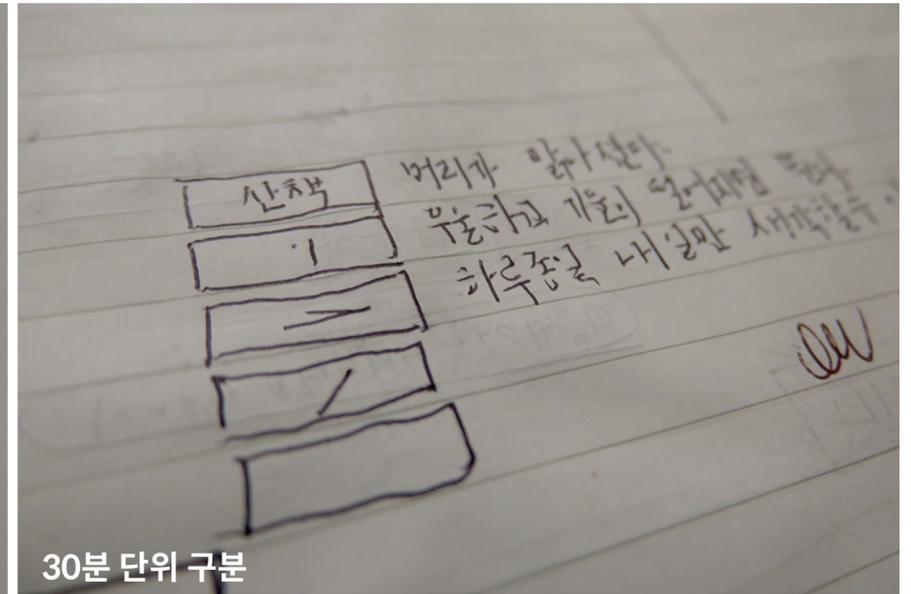
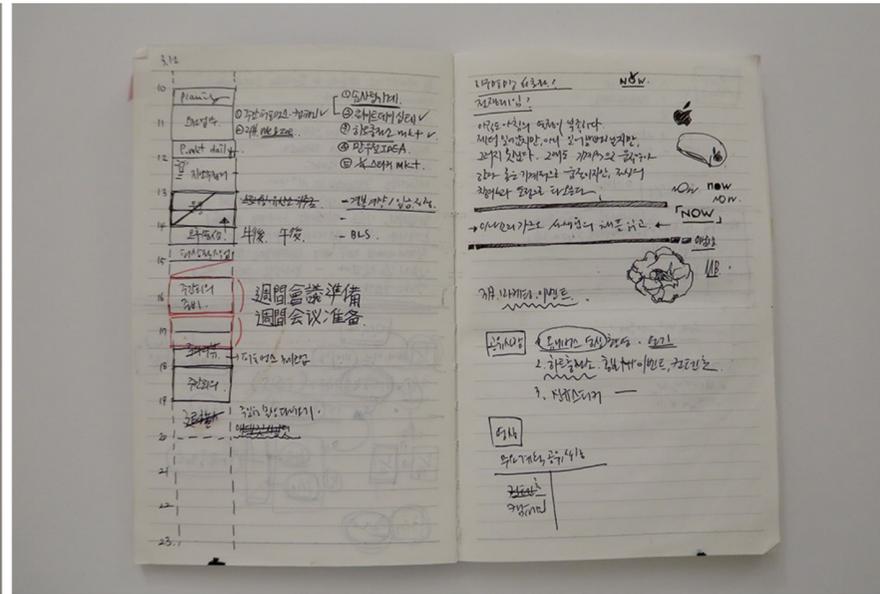
이렇게 나름대로 BLOCK을 개선하며 사용했습니다.



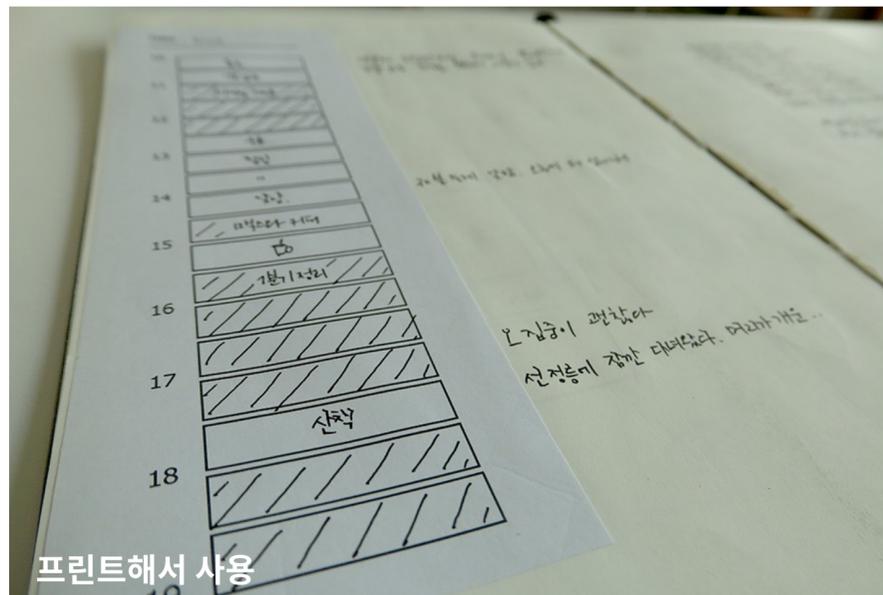
다양한 시도와 개선 방향



30분 단위 구분하지 않고 사용



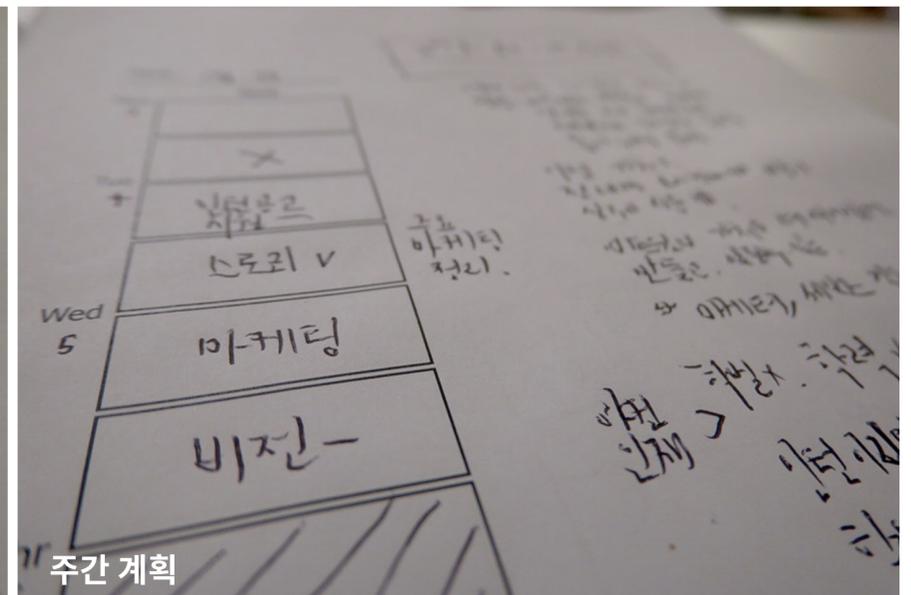
30분 단위 구분



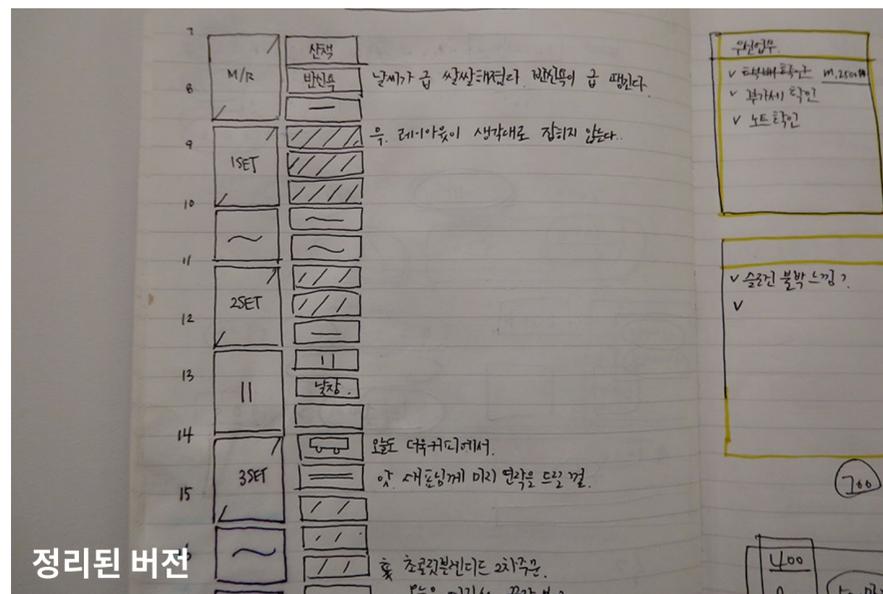
프린트해서 사용



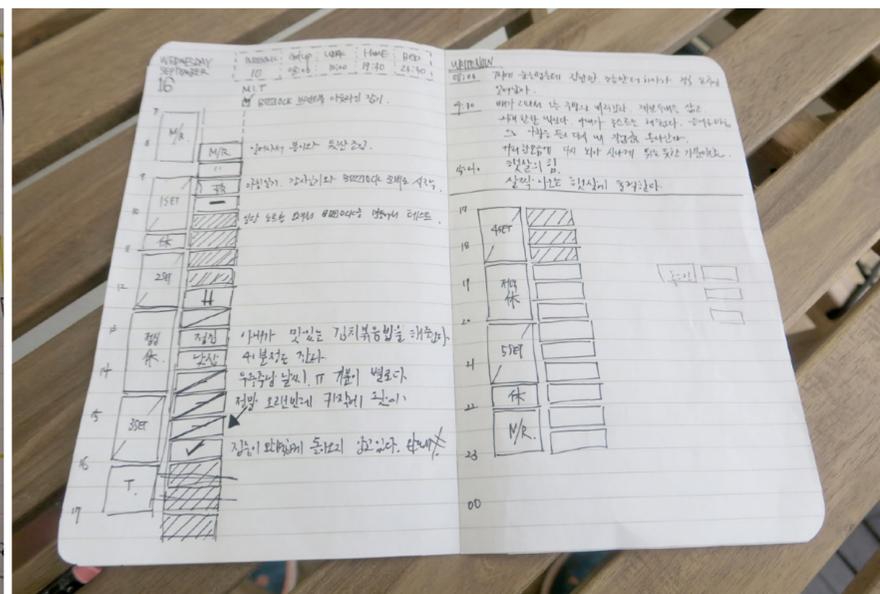
업무 카테고리 구분



주간 계획



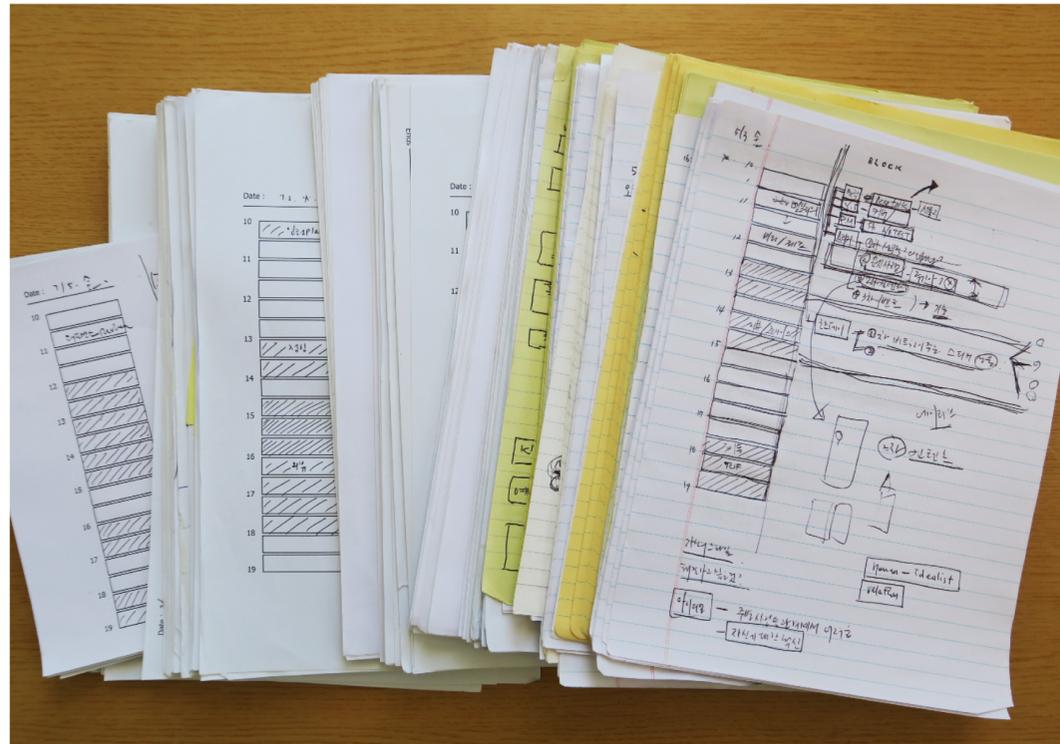
정리된 버전



4년동안 테스트한 BLOCK

가능성을 발견하다.

그런데 저도 모르는 사이에 BLOCK을 4년이 넘도록 사용하고 있었습니다. 물론 매년 완벽하게 사용하는 것은 아니었지만 계속 쓰고 있었습니다. 완벽하진 않지만 4년을 사용했다는게 신기했습니다. 저에겐 기적같은 일이었으니 까요. 제가 쓴 BLOCK을 살펴보면 **단순하고 쉬운 방법이기 때문에, 자연스럽게 습관이 됐고, 무엇보다 BLOCK의 효과를 깨달았기 때문**이라는 답을 얻었습니다. 그 효과는 다음과 같습니다.



1. 집중 시간을 미리 확보 하니, 시간을 더욱 효과적으로 사용할 수 있었습니다.

그만큼 더욱 여유가 생겼습니다. 또한 그만큼 시간의 소중함을 더 느낄 수 있었습니다. 예전에는 30분이면 정말 짧고 별것 아닌 시간이라고 생각 했습니다. 하지만 **BLOCK을 하면서 이 30분은 더 이상 의미없는 시간이 아니었습니다.** 짧다면 짧은 이 30분이 1 BLOCK 이니까요. '30분 밖에 없네' 에서 '**1 BLOCK이 아직 남았네**' '**1 BLOCK 이라도 집중하고 마무리하자**' 라고 생각이 성장했습니다.

2. 집중력이 흐트러지면 바로 잡기가 쉬워졌습니다.

이전에는 집중력이 한번 흐트러지면 몇 시간이고 헤어 나오질 못했습니다. 하지만 BLOCK을 하면서는 상대적으로 쉬워졌습니다. 예를 들어 무기력에 빠져서 목적도 없이 유튜브를 4-5시간 동안 보다가도 (부끄럽지만 저에겐 이런 경우가 자주 있습니다) '**그래 오늘을 이렇게 버릴 순 없다. 가볍게 1 BLOCK만 해보자**' 라고 생각하면 어느새 **2,3 BLOCK**을 하고 있었습니다. 중요한 건 일단 하는 거라는 생각도 얻었습니다. 그리고 그렇게 하면 뿌듯함과 자신감이 커졌습니다. 의미 없이 낭비하는 시간이 그만큼 줄었습니다.

3. 얼마나 집중하고 성과를 냈는지 단순하고, 직관적으로 확인할 수 있었습니다.

집중 BLOCK의 목표와 실행 횟수, 그리고 WRITE NOW 에 작성한 내용을 살펴보면 **하루를 직관적으로 돌아볼 수 있었습니다.** 예전 보다 리뷰에 시간이 적게 들었지만 성과에 대한 판단은 더 명확해졌습니다.

이제 시작 합니다.

자연스럽게 이런 효과를 저와 비슷한 경험을 하는 분들과 나누고 싶다는 생각이 커졌습니다. 2019년 12월 31일부로 거의 7년간 다녔던 회사를 퇴사했습니다. 그러면서 2020년 1년은 제가 하고싶은 일에 도전하고자 했습니다. 물론 그중 하나는 BLOCK 이었습니다.

그런데 현실은 제가 생각한 것보다 훨씬 어려웠습니다. 쉽게 만들 수 있다고 생각했는데, 저 혼자서 가볍게 사용하던 것과는 역시 차원이 달랐습니다. 고민 해야 하는 깊이도 달랐습니다. 기획을 하면서 문제점이 계속 발견 됐고, 새로운 새로운 기능이 계속 생각났습니다.

고민이 계속 됐습니다. 무조건 기능이 많은 것은 BLOCK의 철학이 아니기 때문입니다. 꼭 필요한 기능 이라면 추가해야 하지만 무조건 쉽고 단순해야 했습니다.

고민하고 고민했습니다. 그러다 시작할 수 있는 방법으로 크라우드 펀딩을 떠올렸습니다. 자금이 없던 저에겐 가능성을 가늠하기 좋은 방법이라고 생각했습니다. 그리고 감사한 후원자님들 덕분에 이렇게 시작할 수 있었습니다.

솔직히 기획 할때는 이 정도면 완벽하다고 생각했습니다. 그런데 만들고 나니 부족한 부분이 계속 보여 부끄럽습니다. 하지만 이제부터 도움을 주신 많은 분들께 부끄럽지 않도록, 책임감을 갖고, 제 모든 것을 걸고, BLOCK 을 만들겠습니다.

물론, 아직 부족합니다.
물론, 이제 시작 일 뿐입니다.

집중하고 진정한 성과를 낼 수 있도록
더욱 고민하고 시도하겠습니다.

**이런 마음을 담아,
BLOCK을 소개합니다.**

02.

BRAND VISION

LOOK FOR TODAY,
BUILD YOUR TOMORROW.

BLOCK

Vision

고객이 더욱 집중할 수 있게 돕는다.

Slogan

**BLOCK your today,
BUILD your tomorrow.**

단순

단순함은 BLOCK의 가장 중요한 원칙입니다.
브랜드 철학에서 실제 사용법까지 단순함을
기본으로 고민하고, 집중 합니다.

목표 설정

좋은 목표란 무엇 일까요?

첫째도, 둘째도 단순해야 합니다. 단순해야 명
확하고, 명확해야 확신이 생깁니다. 확신이 있
어야 목표를 향해서 갈 수 있습니다.

1단계는 명확한 목표 설정에 집중 합니다.

1 중요 목표 M.I.T

2 계획 블록 PLAN BLOCK

집중

집중을 방해하는 요소가 많아지고, 더 집중이
어려워지고 있습니다. 이럴수록 단순하게 집중
하는 능력이 더욱 중요합니다.

실행 집중

집중은 실행에 온전히 쏟아야 합니다.

실행에 집중해서 작더라도 성과를 만들고, 이런
성과를 계속 누적 합니다. 이런 과정을 통해서 진
정한 성장을 만들 수 있습니다.

2단계는 목표 달성을 위한 실행에 집중 합니다.

3 실행 블록 DO BLOCK

4 오늘의 비타민 Today's Quotamin

직관

얼마나 집중하고 효율적으로 하루를 보내고 있
는지, 보냈는지, 직관적으로 파악하고 성장에
반영할 수 있어야 합니다.

성과 리뷰

리뷰는 왜 할까요?

성과와 개선점을 파악하기 위해서죠. 부족한
점은 개선하고 잘한 점은 살려서 다음 프로젝
트의 성공 확률을 높이기 위해서 입니다.

3단계는 직관적인 리뷰에 집중 합니다.

5 블록 리뷰 BLOCK Review

6 MY TIME

7 WRITE NOW

2 실행 집중 Focus on execution

3 실행 블록 DO BLOCK

BLOCK의 핵심입니다. 모든 BLOCK을 확실하게 작성해야 한다는 부담감은 버리세요. 하지만 다른 것은 못해도 **집중 BLOCK (예시 ///// 으로 표시) 만큼은 꼭 확인해야 합니다. 중요한 것은 집중이 필요할 때 제대로 집중하는 것**입니다. 이를 위해서 약간의 압박을 스스로 줄 필요도 있습니다. 집중 BLOCK은 그런 역할을 합니다.

그렇게 아무리 바빠도 1 BLOCK 이라도 집중해 보세요. **그 희열과 즐거움을 경험하면 점점 더 집중하기가 쉬워 집니다.** 성과와 자신감도 올라갑니다. 저도 이런 경험을 해 봤으니 여러분도 하실 수 있습니다.

4 오늘의 비타민 Today's Quotamin

BLOCK에 담은 문장은 단순히 뜯 구름 잡는 말이 아닙니다. 여러분이 하루를 시작할 때 의지의 면역력을 강화해줄 비타민과 같은 문구를 찾았습니다. 80개의 문구를 찾기 위해 1000개 이상을 찾고 살폈습니다.

매일 아침 하루를 의지의 문구를 보는 것으로 시작해 보세요. 오늘 하루 **의지력과 집중력을 높이는데 도움이 될 것입니다.**

MONDAY
NOVEMBER
02

number of cleared
BLOCK

time of
WAKE UP

time of go to
WORK

time of get off
WORK

time of go to
BED

4 The most important investment you can make is in yourself.
Warren Buffet

THE MOST IMPORTANT TASK OF THE DAY

1 2021년 마케팅 전략 초안 작성

TIME	WRITE YOUR IDEA, THOUGHT, WHATEVER.
07	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">2 PLAN 3 DO</p> <p style="text-align: center;">출근</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>모닝루틴 : 30분 조깅, 30분 샤워 및 간단 식사, 30분 아침 일기 및 블록 계획</p> </div> </div>
08	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">출근</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>모닝루틴은 하루를 시작하는데 첫번째로 가장 중요한 집중의 시간.</p> </div> </div>
09	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;"><></p> <p style="text-align: center;">기본 업무</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>오늘은 아주 만족스럽게 아침 일과를 시작했다. 집중력도 아주 좋았다.</p> </div> </div>
10	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">/m/</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>지하철 안에서 스마트폰 보지 않기 연습을 했다. 아직 너무 어렵다.</p> </div> </div>
11	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;"><></p> <p style="text-align: center;">기본 업무</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>커피 한잔 들고 욕상으로 올라갔다. 월돈을 마저 읽었다. 평화롭다.</p> </div> </div>
12	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">/m/</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>주간 회의를 보다 효과적으로 할 수 있는 방법이 없을까?</p> </div> </div>
13	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">XXX</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>이상하게 집중이 안된다. 이럴때면 잠깐 쉬는게 낫다.</p> </div> </div>
14	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">점심</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>다시 집중! 일단 리서치부터..</p> </div> </div>
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">점심</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>1세트를 하겠다고 다짐하니 집중력이 좋아졌다.</p> </div> </div>
16	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">팀원과 커피</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>팀원 OO가 상담을 위해서 커피 한잔 했다. 역시 고민이 많을 때다.</p> </div> </div>
17	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">마케팅 /m/</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>집중할 시간이 줄어든건 아쉽지만, 이 시간은 아깝지 않다. OO 화이팅!</p> </div> </div>
18	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">마케팅 /m/</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>크리스마스 캠페인을 준비해야 하는데 아이디어가 잘 나오지 않는다.</p> </div> </div>
19	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">-----</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>짧게 하려고 했는데 1시간 30분이나 회의를 매버렸다.</p> </div> </div>
20	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">-----</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>것도 아닌데.. 부장님의 실수를 내가 하고 있는건 아닌지. 다시 돌아보자.</p> </div> </div>
21	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">머리를 식힐 필요가 있다.</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>라스트 스퍼트!!</p> </div> </div>
22	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">일과 정리</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>지하철안에서 명상 연습, 10분을 가만히 눈을 감고 있는것도 쉽지 않다..</p> </div> </div>
23	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">퇴근</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>약간 늦은 식사, 김치찌개가 꿀맛이다.</p> </div> </div>
24	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;"> </p> </div> <div style="width: 50%;"> <p> </p> </div> </div>

3 성과 리뷰 Review

5 블록 리뷰 BLOCK Review

하루를 마무리 하며 집중 블록을 카운팅 해보세요. 저는 하루 9 BLOCK을 집중하는 것을 목표로 합니다. 물론 어떤 날은 달성 하기도 하고, 어떤 날은 1 BLOCK도 제대로 못합니다. 하지만 중요한 것은 **매일 조금씩 집중력을 높여가는 겁니다.**

6 MY TIME

별 것 아닌것 같은 루틴 시간을 체크해보세요. BLOCK의 기본 루틴 시간은 기상, 출근, 퇴근, 취침 입니다. 매일 매일 당연한 듯 지나가는 시간입니다. **이 시간을 매일 체크하는 것 만으로도 하루의 흐름과 효율성을 확인할 수 있습니다.** 쌓이면 쌓일수록 효과가 커집니다. 무엇보다 생활 패턴을 파악하고 개선하는데 도움이 됩니다.

7 WRITE NOW

그때 그때 쓰고 싶은 내용은 무엇이든 **고민하지 말고 바로 작성해보세요.** 우리는 가끔 무언가를 끄적거리는 것조차 고민하곤 합니다. 그럴 필요가 있을까요?

WRITE NOW는 그런 걱정 모두 버리라는 의미이기도 합니다. 단, 시간을 함께 적어두면, 나중에 하루를 리뷰하거나, 중요한 내용을 찾을 때 더욱 효과적 입니다.

MONDAY
NOVEMBER
02

5 number of cleared BLOCK 8

6 time of WAKE UP 7:00

time of go to WORK 8:30

time of get off WORK 19:30

time of go to BED 00:30

4 *The most important investment you can make is in yourself.*
Warren Buffet

7 TIME WRITE YOUR IDEA, THOUGHT, WHATEVER.

1 2021년 마케팅 전략 초안 작성

07	PLAN	DO	TASK	TIME
			모닝루틴 : 30분 조깅, 30분 샤워 및 간단 식사, 30분 아침 일기 및 블록 계획	
			모닝루틴은 하루를 시작하는데 첫번째로 가장 중요한 집중의 시간.	09:45
			오늘은 아주 만족스럽게 아침 일과를 시작했다. 집중력도 아주 좋았다.	
08	출근	출근	지하철 안에서 스마트폰 보지 않기 연습을 했다. 아직 너무 어렵다.	
09				
	<>	<>	커피 한잔 들고 욕상으로 올라갔다. 월드를 마저 읽었다. 평화롭다.	11:15
10	기본 업무	기본 업무	주간 회의를 보다 효과적으로 할 수 있는 방법이 없을까?	
11	/m/	/m/		14:15
12		XXX	이상하게 집중이 안된다. 이럴때면 잠깐 쉬는게 낫다.	
			다시 집중! 일단 리서치부터..	
13	점심			15:43
		점심	1세트를 하겠다고 다짐하니 집중력이 좋아졌다.	
14		팀원과 커피	팀원 OO가 상담을 위해서 커피 한잔 했다. 역시 고민이 많을 때다.	
			집중할 시간이 줄어든건 아쉽지만, 이 시간은 아깝지 않다. OO 화이팅!	
15				
16	마케팅 /m/	마케팅 /m/	크리스마스 캠페인을 준비해야 하는데 아이디어가 잘 나오지 않는다.	20:45
			짧게 하려고 했는데 1시간 30분이나 회의를 해버렸다.	
17		~~~~~	것도 아닌데.. 부장님의 실수를 내가 하고 있는건 아닌지. 다시 돌아보자.	
		~~~~~	머리를 식힐 필요가 있다.	
18				
	일과 정리		라스트 스퍼트!!	
19	퇴근			21:25
		퇴근	지하철안에서 명상 연습, 10분을 가만히 눈을 감고 있는것도 쉽지 않다..	
20				
			약간 늦은 식사, 김치찌개가 꿀맛이다.	
21				

**03.**

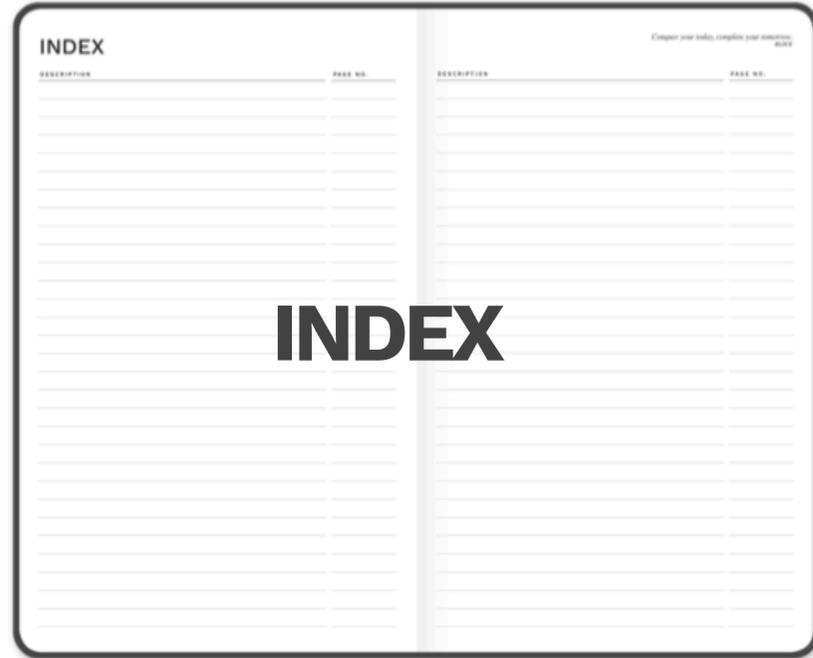
# **HOW TO USE**

BLOCK YOUR TODAY  
BUILD YOUR TOMORROW

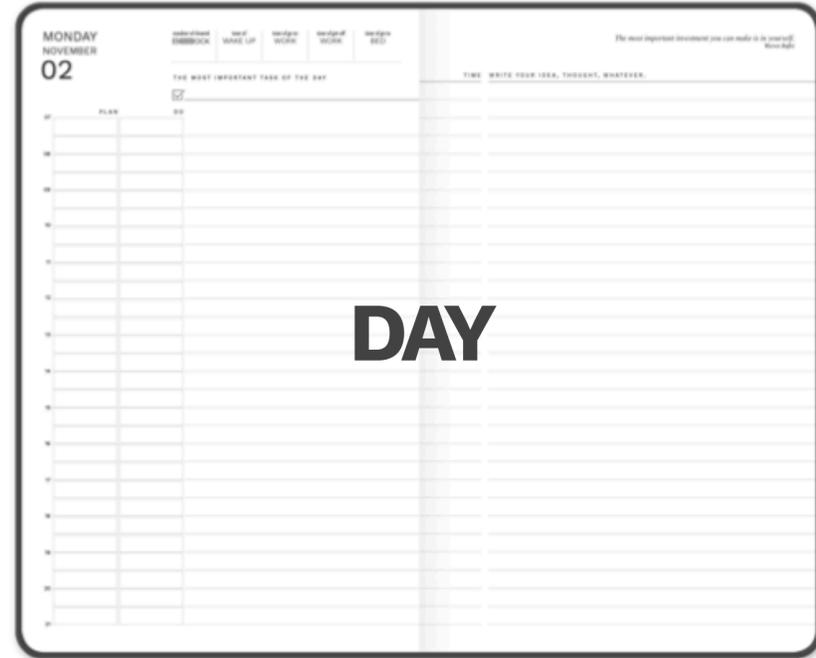
**BUZZ**BOOK



**SIGN**



**INDEX**



**DAY**



**WEEK**



**MONTH**



**WRITE NOW**



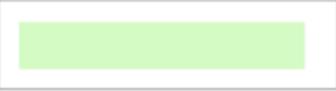
기본은 기본일뿐, 여러분만의 사인을 만들어 활용하세요.

여러분만의 **BLOCK**을 만들 수 있습니다.

형광펜을 즐겨 사용한다면 형광펜으로, 도형을 즐긴다면 도형을 활용하세요.

무엇이든 가능합니다.

# SIGN

SIGN	DESCRIPTION
	집중 BLOCK
	개인 업무 BLOCK
	일상 업무
/m/	회의
<>	독서
->	계획대로 진행

중요한 내용은 INDEX에 페이지 번호와 함께 체크해 두세요.

자료를 찾아야 할 때 시간과 노력을 절약할 수 있습니다.

특히 정리하면 더 효과적으로 BLOCK을 이용하실 수 있을 거예요.

# INDEX

## DESCRIPTION

## PAGE NO.

BLOCK과 연관된 재미있는 아이디어 브레인 스토밍

3

2021년 100일동안 내가 꼭 해야할 Task 리스트

6

2020년 남은 60일간의 목표와 계획

11

영어/중국어를 함께 배우는 방법에 대한 TED강의

15

How I built this 번역 작업

19

BLOCK 브랜드 복 방향성에 대한 생각 정리

23

MONDAY  
NOVEMBER  
02

number of cleared BLOCK	time of WAKE UP	time of go to WORK	time of get off WORK	time of go to BED
8	7:00	8:30	19:30	00:30

The most important investment you can make is in yourself.  
Warren Buffet

THE MOST IMPORTANT TASK OF THE DAY

2021년 마케팅 전략 초안 작성

	PLAN	DO
07		모닝루틴 : 30분 조깅, 30분 샤워 및 간단 식사, 30분 아침 일기 및 블록 계획
08		모닝루틴은 하루를 시작하는데 첫번째로 가장 중요한 집중의 시간.
		오늘은 아주 만족스럽게 아침 일과를 시작했다. 집중력도 아주 좋았다.
09	출근	지하철 안에서 스마트폰 보지 않기 연습을 했다. 아직 너무 어렵다.
10	<>	커피 한잔 들고 옥상으로 올라갔다. 월돈을 마저 읽었다. 평화롭다.
	기본 업무	
	/m/	주간 회의를 보다 효과적으로 할 수 있는 방법이 있을까?
11		
12		이상하게 집중이 안된다. 이럴때 잠깐 쉬는게 낫다.
		다시 집중! 일단 리서치부터..
13	점심	
		1세트를 하겠다고 다짐하니 집중력이 좋아졌다.
14		팀원과 커피
		팀원 OO가 상담을 위해서 커피 한잔 했다. 역시 고민이 많을 때다.
		집중할 시간이 줄어든건 아쉽지만, 이 시간은 아깝지 않다. OO 화이팅!
15		
16	마케팅 /m/	마케팅 /m/
		크리스마스 캠페인을 준비해야 하는데 아이디어가 잘 나오지 않는다.
		짧게 하려고 했는데 1시간 30분이나 회의를 해버렸다.
17		~~~~~
		것도 아닌데.. 부장님의 실수를 내가 하고 있는건 아닌지. 다시 돌아보자.
		~~~~~
		머리를 식힐 필요가 있다.
18		
	일과 정리	라스트 스퍼트!!
19	퇴근	
		지하철안에서 명상 연습, 10분을 가만히 눈을 감고 있는것도 쉽지 않다..
20		
		퇴근
		지하철안에서 명상 연습, 10분을 가만히 눈을 감고 있는것도 쉽지 않다..
21		
		약간 늦은 식사, 김치찌개가 꿀맛이다.

TIME WRITE YOUR IDEA, THOUGHT, WHATEVER.

08:15	The most important investment you can make is in yourself. 오늘의 Quote가 아주 마음에 든다. 버핏용의 말씀은 언제나 자극을 강하게 준다.
09:45	업무 주요 확인 사항 : - 2020년도 소셜 마케팅 성과 분석 - 경쟁사 마케팅 전략 분석
11:15	왜 꼭 회의는 1시간을 채울까? 중요한 것만 잘 처리하고 미리 준비하고 오면 30분도 충분할텐데.. 부장님의 연설이 20분째 이어지고 있어서 그런 생각이 든건 아니다.....
14:15	안돼!! 안 해야지 하는데 계속 뭔가 막힐때마다 나도 모르게 유튜브를 들어간다. 의미없는 행동인줄 알면서도.. 마약보다 무서운 유튜브! 정신 차리자.
15:43	계속 머리가 멍하다. 커피 한잔 뽑아서 다시 옥상으로 올라갔다. 커피를 하루에 두잔만 마셔야지 다짐. 어쩔 수 없다. 일단 맑은 하늘과 따뜻한 태양을 마주하니 기분이 좋아진다. 답답한 마음이 빙 풀리는 기분. 시원한 아이스 커피를 한 모금 마시니, 정신도 놀라서 돌아오는 듯 하다. 스트레칭을 하면서 굳은 몸을 펼쳐본다. 시원하다~ 바람이 솔솔 불어온다. "너무 겁먹었지만, 여유롭게 나 처럼 흘러가도 돼" 라고 나에게 말하는 듯하다.
20:45	약간 늦은 퇴근. 전략이 생각보다 잘 안잡혀 복잡했던 머리가 가벼워진다. 우리집 감아지 봄이는 나를 보고 정말 걱정적으로 반기고, 신나한다. 누가 보면 마치 3년만에 다시 만난줄 알겠다. 물론 너무 행복하다. 감아지는 이런 맛이있지 오늘 저녁 메뉴는 맛있는 김치찌개다. 얼큰 먹고 봄이랑 저녁 산책을 하면서 하루를 정리하자!
21:25	봄이랑 산책을 하다 보리를 만났다. 보리는 정말 모르고 보면 무시무시하다. 하지만 정말 멋있다. 봄이는 그런 보리에게 한눈에 반한것 같다. 멀리서 오는대로 보리인걸 알고는 엄청난 속도로 달려가서 팔 바지는 줄..

오늘 하루동안 얼마나 많은 BLOCK을 했나요?
 얼마나 집중하고 성과를 냈는지 바로 확인할 수 있어요.

기상, 출근, 퇴근, 취침 시간을 작성하세요.
 별것 아닌것 같지만 루틴은 정말 중요합니다.
 일주일만 해봐도 바로 알 수 있어요!

오늘 집중해야 할
 가장 중요한 목표를
 작성하세요.

오늘의 주요 계획과
 실제 실행 내역을
 작성하세요

MONDAY
 NOVEMBER
 02

3	number of cleared BLOCK	time of WAKE UP	time of go to WORK	time of get off WORK	time of go to BED	4
	14	6:45	9:30	19:30	00:30	

THE MOST IMPORTANT TASK OF THE DAY

2 2021년 마케팅 전략 초안 작성 끝내기

	PLAN	DO	
1			
07			모닝루틴 : 30분 아침 조깅, 30분 샤워 및 간단한 식사, 30분 아침 일기 및 블록 계획
08			모닝루틴은 하루를 시작하는데 첫번째로 가장 중요한 집중의 시간. BLOCK하자.
			30분 늦잠 잤다. 일단 가볍게 일기를 쓰고 일과를 준비한다.
09	출근	->	지하철 안에서 스마트폰 보지 않기 연습을 했다. 아직 너무 어렵다. 계속 손이 움직인다.
10		->	커피한잔 들고 옥상으로 올라갔다. 테이블에 앉아서 월든을 읽는다. 마음이 편안해진다.
	기본 업무	->	
11	주간 회의	->	주간 회의를 보다 효과적으로 할 수 있는 방법이 있을까?

무언가를 끄적이고 싶나요? 너무 고민하지 말고
지금 바로 끄적겨보세요. WRITE NOW!
 아이디어, 생각, 무엇이든 상관 없습니다.
 한 문장, 한 문장이 쌓여 여러분의 역사가 됩니다.

매일 여러분의 **의지를 북돋아줄 Quote를 확인하세요.**
 수천개의 Quote를 읽으면서 여러분께서
 의지를 다 잡는데 힘이 될 문구만 추렸습니다.
 분명히 오늘 하루 힘을 내는데 도움이 될 거예요!

2

The most important investment you can make is in yourself.
 Warren Buffet

1

TIME WRITE YOUR IDEA, THOUGHT, WHATEVER.

08:15	The most important investment you can make is in yourself. 오늘의 Quote가 아주 마음에 든다. 그래 중요한 건 나 자신이다. 나에게 투자하자.
09:45	업무 주요 확인 사항 : - 2020년도 소셜 마케팅 성과 분석 - 경쟁사 마케팅 전략 분석
11:15	왜 꼭 회의는 1시간을 채울까? 중요한 것만 잘 처리하고 미리 준비하고 오면 30분도 충분할텐데.. 부장님의 연설이 20분째 이어지고 있어서 그런 생각이 든건 아니다.....

이번달에 달성해야 할 BLOCK 목표를 작성 하세요.
 실제 달성한 BLOCK은 월간 리뷰에 활용 하시면 됩니다.

많은 일 중에서
 정말 중요한 것을
 선택하는 것은
 핵심입니다.

MONTHLY NOVEMBER 2020

3

number of planned BLOCK	number of cleared BLOCK
250	

1 MOST IMPORTANT TASKS OF THE MONTH

- (업무 1.) 2021년 마케팅 전략 완성
- (업무 2.) 팀원들 장단점 객관적으로 분석/상담
- (개인 1.) 블로그 글 5개 작성
-
-

MEMO

벌써 11월이라니!! 시간이 유수라더니,
 역시 그냥 나온 말이 아니다.
 그래도 아직 나에게는 60일이 남았다.
 BLOCK으로 계산하면 잠자고 밥먹고
 이런 시간을 빼도 1400 BLOCK 이상
 남았다. 나에게는 정말 많은 시간이
 아직 남아있다. 한계 없다고 자책하지 말고,
 남은 시간에 제대로 집중하자!

월간 주요 목표를
 바탕으로 주간 계획을
 정리하세요.

2

02	PLAN	DO

이번주가 올해의 몇번째 주인지
얼마나 남았는지 직관적으로 확인 하세요.

한 주간 대략적으로 집중할 BLOCK을 계획하고
얼마나 달성했는지 확인 하세요.

1 WEEK 45 / 53
02 NOV - 08 NOV
2020

3 number of planned
BLOCK
60 number of cleared
BLOCK
63

- 2** MOST IMPORTANT TASKS OF THE WEEK
- (업무 1.) 2021년 마케팅 전략 완성 - 초안 완성
 - (업무 2.) 팀원들 분석 상담 - MBTI 검사 실시
 - (개인 1.) 블로그 글 5개 작성 - 첫번째 글 작성
 -
 -

MEMO

노래를 듣는데 BTS '고민보다GO' 가 나온
다. 그래, 고민할 시간에 그냥 하자. 나이
트형도 말하지 않았나.
Just do it 이라구.

주간 주요 목표
를 정리하세요.
거대해 보였던
목표에 한 걸음
한 걸음 다가갈
수 있습니다.

주간 목표를 바탕으로
요일별 주요 계획을
생각하고 정리 하세요.

	PLAN	DO
MON		

4

MY TIME과 BLOCK 리뷰는 아주 간단하지만,
쌓일수록 효과는 배가 됩니다.

number of cleared
BLOCK
15

time of
WAKE UP
09:30

time of go to
WORK
10:30

time of get off
WORK
23:50

time of go to
BED
00:30

THE MOST IMPORTANT TASK OF THE DAY
☑️ 블록 리뷰 ~~블록~~

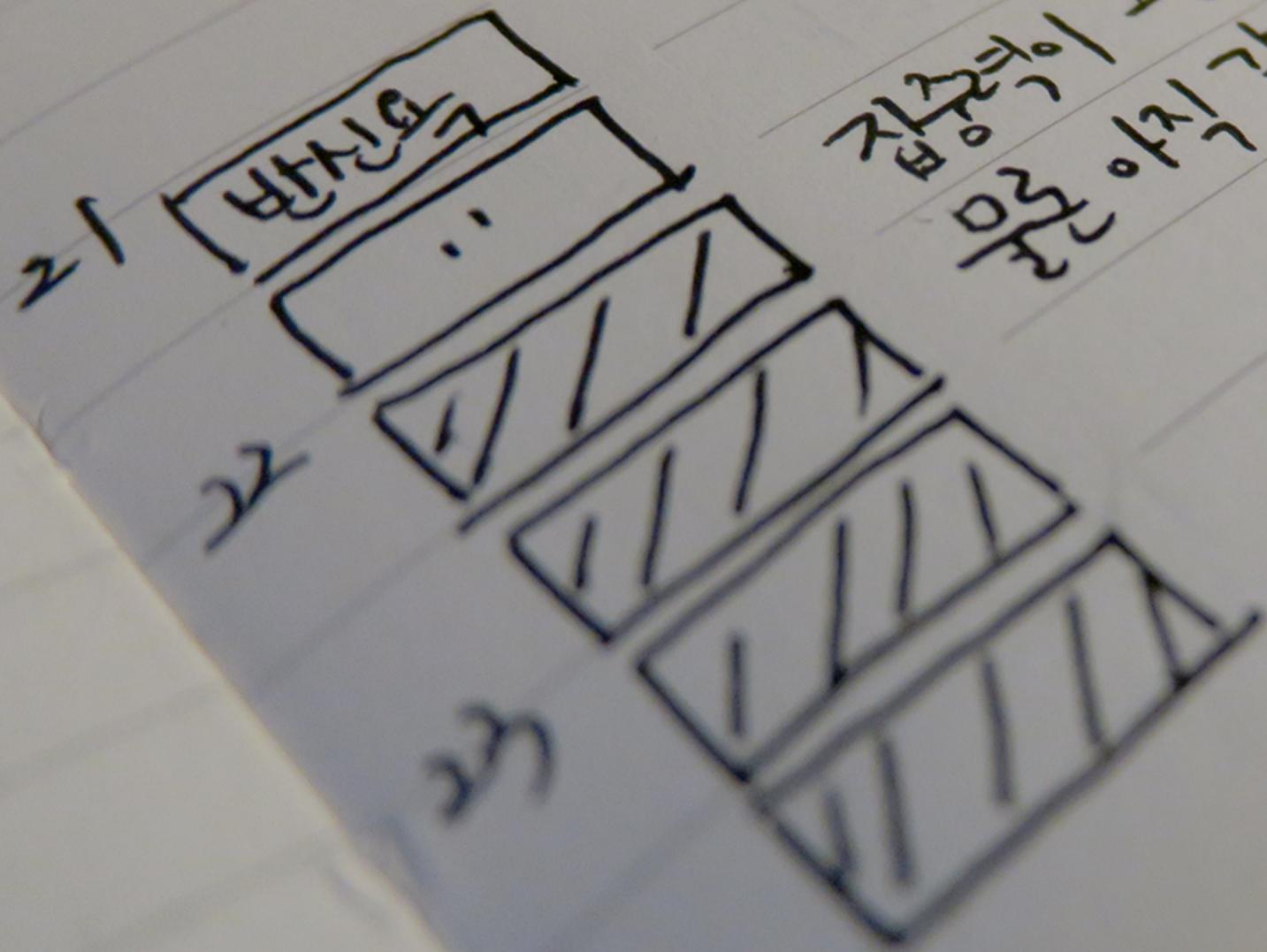
00

TIME
LATER

- WRITE YOUR IDEA, THOUGHT, WHAT...
- ① ~~유니콘 판하기~~
 - ② ~~IPAD 중고 알리기 - 쿠팡~~
 - ③ ~~아파트에 인테리어하기~~
 - ④ ~~김영원 개밥 요리하기 + 아리랑 양자방~~
 - ⑤ ~~인스타 이벤트 고민 (a. 브랜드북 펴내고)~~
 - ⑥ ~~만복 김세진 Bing 언필 샷기~~
 - ⑦ ~~아이어 문자어 알리기~~
 - ⑧ ~~택배비 알리기~~

집중은 어렵습니다.
꼭 집중하려고 하면 다른 일들이 떠오릅니다.
그럴때는 WRITE NOW에 써보세요.
현재의 집중 상태를 유지하는데 도움이 됩니다.

21시 이후에도 BLOCK을 하고 싶다면,
일단 이렇게 해보시는 건 어떨까요?
이후에 방법을 고민해보겠습니다.



저녁부터 아침까지
반신욕을 하고 싶다면
반신욕을 하고 싶다면
반신욕을 하고 싶다면

나름 괜찮게 만들었다고 생각했는데,
살필수록 계속 부족한 점이 보이네요.
후원자님들께 죄송한 마음이 더 생깁니다.
잘 살펴서 다음 버전에 개선하겠습니다.

우선 2020년의 남은 2개월 BLOCK으로
의미있게 마무리 하길 응원하겠습니다.

감사합니다.

- ① BLOCK
- ② LATER
- ③ 리시 아
- ④ 스승
- ⑤ 주간, 월간 개선
- ⑥ 커버 디자인
- ⑦ 재보상해 개선
- ⑧ writenow: blank note
- ⑨ 포켓(주머니) 추가

B 