

FUTURE SELF

Work paper

미래의 나와 연결하는 도구

- 1 '현재의 내'가 '미래의 나'에게 보내는 편지를 써보자.
- 2 편지를 쓰는 시간은 10분을 넘기지 않는다.
- 3 편지의 분량은 2페이지 이내로 한다.
- 4 나의 '미래'는 아직 완성되지 않았으며 언제든지 변경될 수 있음을 기억한다.
미래를 지나치게 복잡하게 생각하지 말고, 그저 즐긴다.
- 5 '미래의 내'가 편지를 개봉할 시간을 정하라. 편지를 여러 개 써서 다양한 시간에 개봉되게 하는 것도 좋다. 예를 들어 12개월 후, 3년 후, 5년 후, 10년 후, 20년 후, 30년 후의 '미래의 내'가 개봉할 편지를 적는다.
- 6 편지에는 현재의 나는 누구이며, 어떤 일에 전념하고 있으며, 어떤 모습이 되겠다고 약속하는 내용을 적는다.

MEMO

12개월 후 미래의 나에게

Blank writing area with horizontal lines and wavy patterns.

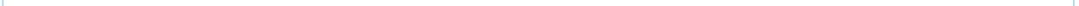
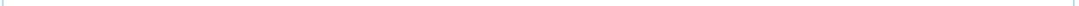
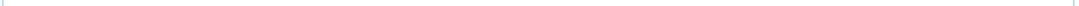
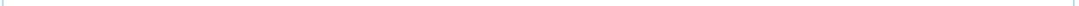
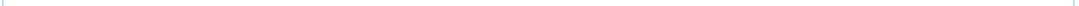
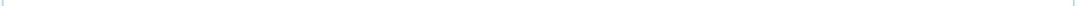
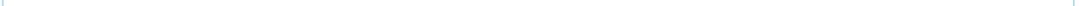
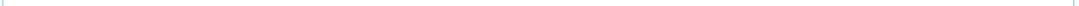
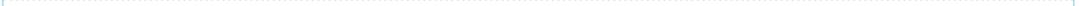
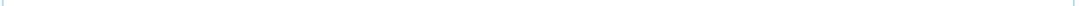
년 월 일

미래의 나와 연결하는 도구

- 1 '미래의 내'가 '현재의 나'에게 보내는 편지를 써보자.
- 2 편지를 쓰는 시간은 10분을 넘기지 않는다.
- 3 편지의 분량은 2페이지 이내로 한다.
- 4 나의 '미래'는 아직 완성되지 않았으며 언제든지 변경될 수 있음을 기억한다.
미래를 지나치게 복잡하게 생각하지 말고, 그저 즐긴다.
- 5 '미래의 내'가 편지를 개봉할 시간을 정하라. 편지를 여러 개 써서 다양한 시간에 개봉되게 하는 것도 좋다. 예를 들어 12개월 후, 3년 후, 5년 후, 10년 후, 20년 후, 30년 후의 '미래의 내'가 개봉할 편지를 적어라.
- 6 편지에는 현재의 나는 누구이며, 삶이 어떤지, 무엇에 초점을 맞추고 있는지 과거의 나에게 조언하는 내용을 적어라.

MEMO

12개월 후 미래의 내가 현재의 나에게



Handwriting practice area with 10 sets of horizontal lines. Each set consists of a solid top line, a dotted midline, and a wavy bottom line.

년 월 일

미래의 나에 대한 위협 요인 7가지

미래의 나에 대한 위협 요인	체크리스트
1 미래에 대한 희망이 없다면 현재는 의미를 잃는다.	
2 과거에 대한 부정적인 스토리는 미래를 위협한다.	
3 주변 환경을 인식하지 못하면 아무 길이나 가게 된다.	
4 미래의 나와 단절되면 근시안적인 결정을 내리게 된다.	
5 시급한 문제와 사소한 목표가 당신의 발목을 잡는다.	
6 경기장에 들어가지 않으면 당연히 패배다.	
7 성공이 실패의 기폭제가 될 때가 있다.	

MEMO

미래의 나 상상 도구

- 1 | 사람들은 '미래의 내'가 현재의 모습과 얼마나 '다를지' 매우 과소평가한다.
- 2 | 이는 사람들이 시간을 내어 '미래의 나'를 상상하지 않기 때문이라고 다니엘 길버트는 말한다.
알베르트 아인슈타인은 "상상력이 지식보다 더 중요하다"라고 말했다.
- 3 | 종이를 꺼내 2페이지로 적어본다.
첫 번째 페이지에는 '현재의 내'가 10년 전과 얼마나 다른지 모두 적는다.
- 4 | 두 번째 페이지에는 '미래의 내'가 어떤 모습이 될 수 있는지,
10년 후에는 어떤 모습이 되어 있기를 '원하는지' 적는다.
과거의 나와 현재의 내가 변화한 모습을 토대로,
현재의 내가 미래의 나로 변화된 모습을 10배는 더 크게 적는다.
- 5 | 이걸 스스로 혼자 하는 일이므로 너무 복잡하게 생각하지 말고 즐기자.
그리고 진실하게 말하자. 여기에서 모든 발전이 시작된다.
나폴레온 힐 Napoleon Hill은 "상상하고 믿는 건 무엇이든 이룰 수 있다"라고 말했다.

MEMO

현재의 나는 10년 전과 얼마나 다른가?

미래의 나는 어떤 모습일까?

10년 후에는 어떤 모습이 되어 있기를 원하는가?

미래의 나에 대한 진실 7가지

미래의 나에 대한 진실	체크리스트
1 당신의 미래가 현재를 이끈다.	
2 미래의 나는 예상과 다르다.	
3 미래의 나는 피리 부는 사람이다.	
4 미래의 나를 생생하고 자세하게 그릴수록 더 빠르게 발전한다.	
5 미래의 나로서 실패하는 게 현재의 성공보다 낫다.	
6 성공하려면 미래의 나에 진실해져야 한다.	
7 신에 대한 견해가 미래의 나에게 영향을 미친다.	

MEMO

세 가지 우선순위 체크리스트 ①

- 1 | 10년 후 '미래의 나'를 상상해보자.
"10일 후의 모습보다 10년 후의 모습을 상상하는 게 훨씬 더 낫다."
- 2 | 짐 콜린스 Jim Collins는 "3개를 초과하는 목표를 추구하면 아무것도 얻지 못한다"라고 말했다.
- 3 | 10년 후 미래의 나는 어떤 모습인가?
- 4 | 미래의 나에게 가장 중요한 우선순위 세 가지는 무엇인가?
미래의 내가 생각하는 우선순위는 현재의 우선순위나 목표와 많이 '다르다'는 사실을 기억하자.
- 5 | 현재가 미래를 이끌게 하기보다 미래가 현재를 이끌게 하는 게 더 낫다.
현재의 삶에서 미래의 내가 생각하는 우선순위와 목표가 아닌 게 있는가?
그것이 무엇인지, 그리고 그것을 즉시 중단할 수 있는가?
- 6 | 어떻게 '지금' 미래의 내가 될 수 있는가?
- 7 | 만약 미래의 내가 지금의 삶으로 돌아온다면 무엇을 하고 어디에 초점을 맞추겠는가?

MEMO

세 가지 우선순위 체크리스트 ②

미래의 나에게 가장 중요한 우선순위

12개월 안에 달성할 구체적인 목표

1

•

•

•

2

•

•

•

3

•

•

•

MEMO

미래의 내가 되는 7단계

미래의 내가 되는 단계		체크리스트
1단계	현실에 맞는 목표를 명확하게 세워라.	
2단계	덜 중요한 목표들을 제거하라.	
3단계	필요에서 열망으로, 열망에서 앎으로 나아가라.	
4단계	원하는 것을 정확하게 요구하라.	
5단계	미래의 나를 자동화하고 시스템화하라.	
6단계	미래의 나의 일정을 관리하라.	
7단계	완벽하지 않더라도 공격적으로 완수하라.	

MEMO