

2024. 01. 10. <Be Your Future Self Now> Guide

PART 7. 7 Truths about Your Future Self

Truth #2: Your future self is different than you expect

■ 오늘의 문장

People tend to assume that who they are right now is, for the most part, the finished version. We feel like who we are now is who we truly are, and who we'll mostly be. We might change a little, but not much. (p.79)

사람들은 대개 지금의 자신이 최종 버전이라고 간주한다. 우리는 지금의 내가 진짜 나이고 앞으로도 그럴 것이라고 느낀다. 약간은 바뀔 수 있지만 아주 많이 바뀌지 않을 거라 생각한다.

People with a fixed mindset have an utter lack of imagination about themselves. Due to their lack of confidence, people with a fixed mindset have a fragile identity, relentlessly avoiding any forms of failure. (p.80)

고정형 사고방식을 가진 사람은 자기 자신에 대한 상상력이 매우 부족하다. 자신감이 부족하므로, 고정형 사고방식을 가진 사람은 취약한 정체성을 가지며 어떤 형태의 실패든 피하려고 한다.

Knowing you can and will change enables you to love your current self. You're less rigid about how you see yourself. You don't need all the answers right now. You don't need to prove your current capability or worth (p.81)

당신이 변할 수 있고 변할 거라는 사실을 알면 현재의 당신을 더 사랑하게 된다. 당신 자신을 보는 방식이 덜 엄격해질 것이다. 당장 모든 답을 알 필요도 없고, 현재의 역량이나 가치를 증명할 필요도 없다.

Your current self is temporary. This refreshing truth enables a growth mindset, where you're more interested in learning and growing than trying to prove yourself. It creates a flexible identity, where you actively update and alter your perspectives, and continually upgrade how you think, what you measure, and what you value.(p.81-82)

당신의 현재 모습은 일시적이다. 이런 참신한 사실은 성장형 사고방식을 가능하게 한다. 성장형 사고 방식을 가지면 현재의 자신을 증명하려 애쓰기보다는 배움과 성장에 더 관심을 갖게 된다. 유연한 정체성을 확립하고 관점을 적극적으로 변화시키며 끊임 없이 사고방식, 목표의 측정치, 가치관을 개선한다.

■ 오늘의 미션

여러분은 지금 3년 전과 똑같은 생각과 습관, 취향을 갖고 있나요? 그렇다면 3년 후에도 그럴까요? 기억은 쉽게 잊히고, 상상은 난해합니다. 상상하기 어렵다면 그 이유는 무엇인가요? 긍정적인 나를 유지하고, 부정적인 나를 변화시키기 위해 오늘 무엇부터 실행해야 할까요?

PART 2: 7 Truths about Your Future Self

Truth #2: Your future self is different than you expect

relevant to (p.78)

...에 관련된

fixed mindset(p.80)

고정형 사고방식

utter lack of imagination(p.80)

상상력의 전적인(완전한) 부족

relentlessly avoid(p.80)

무조건 피하다 (*relentlessly: 가차 없이, 무정하게)

less rigid about how you see
yourself(p.81)

당신 자신을 보는 방식이 덜 엄격한

refreshing truth(p.81)

참신한 사실

(*refreshing: 상쾌한, 참신하고 기분 좋은, 힘을 돋우는)

growth mindset(p.81)

성장형 사고방식

neck-deep in the messy middle(p.82)

복잡한 중간 단계에 깊이 빠져

trajectory(p.83)

궤도, 궤적

matter(p.83)

중요하다

연어장