

2024. 01. 05. <Be Your Future Self Now> Guide

PART 1. 7 Threats to Your Future Self

Threat #4:

Being disconnected from your future self leads to myopic decisions.

■ 오늘의 문장

Hershfield found a direct correlation between the level of connection you have with your Future Self and the quality of your decisions right now. Beyond empathy, building a deep connection is truly liking the other person. You see the other person as your friend, someone you care about who genuinely cares for you.(p.33)

Hershfield 박사는 당신이 퓨처 셀프와 연결된 정도와 당장 내리는 결론의 질 사이에 직접적인 상관 관계가 있음을 발견했다. 공감을 넘어서, 깊은 관계를 형성하는 것은 진심으로 상대방에게 애정을 갖는 것이다. 당신은 상대를 당신의 친구로 즉, 당신이 관심 갖고 당신을 좋아하는 사람으로 본다.

As you invest in your Future Self, you are more connected to them. You love whatever you invest yourself in. You become committed to whatever you invest yourself in. Over time, whatever you invest in grows and compounds. Investing in your Future Self brings you closer to that person you are growing into. (p.34)

퓨처 셀프에 투자하면 당신은 퓨처 셀프와 좀 더 연결된다.
당신이 투자하는 것이 무엇이든 그것을 좋아하고 전념하게 된다.
시간이 흐를수록, 투자한 것이 무엇이든 성장하고 이자가 붙게
된다. 퓨처 셀프에 투자하면 당신을 성장하고 싶은 그 사람에게
더 가까이 데려다준다.

A vivid future is a compelling future. Practiced at investing in your Future Self and achieving small milestones along the way, you'll envision in extreme detail your Future Self as a person, your environment, context, and daily life.(p.35)

생생하게 그린 미래는 설득력 있는 미래이다. 퓨처 셀프에 투자하는 것을 연습하고 그 과정에서 중요한 단계들을 밟아나가면서, 퓨처 셀프를 사람, 환경, 배경, 그리고 일상 생활로 아주 세세하게 그려나 가게 될 것이다.

■ 오늘의 미션

2026년 신입생이 된 나에게서 온 편지를 구체적으로 작성해봅시다.
단순한 응원이나 격려로 끝내지 말고, 좀 더 가보자고요. 그때 입고 있는 옷과 그날 들은 전공 수업, 날씨, 18살의 나에게 해주고 싶은 조언 등등 구체적일수록 좋아요.

PART 1: 7 Threats to Your Future Self

Threat #4: Being disconnected from your future self leads to myopic decisions.

distant future(p.32)

먼 미래

relatively foreign(p.32)

상대적으로 이질적인, 동떨어진

novel aspect(p.32)

새로운(참신한) 측면

be swayed by everything

that is happening in the present(p.32)

현재 일어나는 모든 것에 흔들리다

cost our long-term Future Selves(p.32)

장기적인 퓨처 셀프를 희생시키다

direct correlation(p.33)

직접적인 상관 관계

sacrifice momentary gratification
to invest in education, health, and
relationship(p.33)

배움, 건강, 관계에 투자하기 위해

순간적인 만족감을 포기하다(*sacrifice: 희생시키다)

expand exponentially(p.34)

기하급수적으로 확장되다

binge eating(p.34)

폭식(하기)

A vivid future is a compelling future.

(p.35)

생생하게 그린 미래는 설득력있는(강렬한) 미래이다.

연여자