

2024. 01. 03. <Be Your Future Self Now> Guide

## PART 1. 7 Threats to Your Future Self

### Threat #2:

A reactive narrative about your past stunts your future.

#### ■ 오늘의 문장

When you frame the past negatively, your goals become reactive to and based on your past. Your goals become short term and avoidance-oriented, where you try escaping the pain of the present. When reactive, life happens *to* you, rather than *for* you.(p.17)

당신이 과거를 부정적으로 표현할 때, 당신의 목표는 과거에 반응하고 근거하게 된다. 당신의 목표는 단기적, 회피 지향적 성격을 띠며 현재의 고통에서 벗어나려는 시도만 한다. (수동적으로 과거에) 반응하게 되면 삶이 당신을 위해(당신에게 우호적으로) 펼쳐지기보다는 당신에게 벌어지는 일이 된다.

To have a bigger future, first have a better past. (p.19)

더 큰 미래를 위해, 먼저 과거를 더 나은 것으로 만들어라.

Indeed, change often occurs when the pain of not changing becomes more unbearable than the pain of change. (p.19)

변화란 변하지 않는 것이 변하는 고통보다 더 클 때 종종 일어난다.

When you go through something terrible, and you frame the experience in the gain, then life is happening for you. Rather than being the byproduct of your experiences, your experiences are the byproduct of your conscious choosing. You determine what your experiences mean. (p.20)

당신이 끔찍한 일을 겪었을 때 경험에서 배울 수 있다고 믿으면 삶이 당신에게 유리한 방식으로 펼쳐진다. 당신이 경험의 부산물이 되기보다는, 경험이 당신의 의식적 선택의 부산물이다. 경험이 의미하는 것을 당신이 결정할 수 있다.

### ■ 오늘의 미션

1. 실망, 깨진 꿈, 실현되지 않은 기대, 거친 말과 비난, 실수가 가져온 트라우마 등 과거에 겪은 경험들을 다시 써봅시다. 공상이나 가짜 이야기를 쓰자는 것은 아니고요. 한결 담담하게 ‘그럴 수 있었다’라는 마음으로 다시 돌아보자는 것 이죠. 그 과정에서 얻게 된 것들도 덧붙여 보세요.

## PART 1: 7 Threats to Your Future Self

### Threat #2: A reactive narrative about your past stunts your future.

take ownership of the situation(p.17)  
그 상황에 대한 소유권을 가지다

be proactive in how I frame this experience(p.17)

이 경험을 바라보는 방식에서 주도하는  
\*proactive: 상황을 앞서서 주도하는

far from being fixed narratives(p.18)

고정된 서사와는 거리가 멀고

under constant revision(p.18)

끊임없는 수정을 거친다

stored and objective entities(p.19)

저장된 객관적 개체들

reframe and reshape your past narrative over and over(p.19)

당신의 과거에 대한 서사를 반복해서 다시 구성하다

the byproduct of your experience(p.20)

당신의 경험이 만들어낸 부산물

the byproduct of your conscious choosing(p.20)

당신의 의식적 선택이 만든 부산물

more informed than your former self(p.21)

과거의 나 자신보다 더 잘 아는

\*informed: 잘 아는, 많이 아는 / former: 과거의, 전자의

온오장