

이 '6가지'만 기억하면 2022년 무조건 잘됩니다



3. 운동을 습관화

건강한 신체에서 건강한 정신이 나온다.

몸을 단련하면 마음이 단련되고

일상에서 받는 스트레스에 대한 저항성이 길러진다.



4. 완벽주의에서 벗어나기

성공 아니면 실패라는 이분법적 사고에서 벗어나자.

실패와 성공 두 가지만 생각하고 행동하면

자연스레 할 수 있는 일만 하게 되고 발전이 더디진다.



1. 긍정적인 자세

'오히려 좋아!' 같은 태도로

힘든 일이 와도 그걸 기회로 만들자.

긍정인 생각으로 상황을 바꾸는 힘이 있다.



2. 변명보단 행동

실패할 수밖에 없었던 이유를 대며

변명하기보단 반성하고 다시 도전하라.

실패를 분석하고 그걸 토대로 발전한다면

당신은 무조건 잘 될 것이다.



5. 자신을 설계하기

침대에 누워 아무 목적없는 핸드폰 사용을

멀리하자. 인생을 망치는 가장 쉬운 방법이다.

사소하더라도 목표를 계획하고 그에 따라 행동해보자.



6. '나만의 시간대'를 기억하자

남들 만큼 성공하지 못했다고 불안해하지 말자.

뉴욕은 캘리포니아 보다 3시간 빠르지만

그렇다고 캘리포니아가 뉴욕보다 뒤쳐진 것은 아니다.

나는 나답게, 나만의 경주를 하고 있을 뿐이다.