



흔들림 없이 나아가는 삶의 태도

반건호

Byunghyun Jang

흔들림 없이 나아가는 삶의 태도



반전호 지음

“내가 변하면 모든 것이 변한다”

더 나은 삶을 살고 싶다면, 오늘의 나를 깨트려라

북플래너

사람은 변한다 vs 사람은 안 변한다

목차 소개

사람은 절대 바뀔 수 없다는 오래된 거짓말

세 살 버릇 여든까지? 당신의 뇌는 멈추지 않았다

1

2

나이가 들면 더 변하기 힘들까?

인간은 어떻게, 언제 변할까? 하버드 그랜트 연구

3

변화에 대한 7개의 질문

시프트란? 언제, 어떻게, 누가, 어디서, 무엇을, 왜?

4

변화를 방해하는 것들

불안, 우울, 번아웃, 자존감 저하

5

더 나은 당신을 만들어줄 도구들

유머, 공감, 회복력, 메타인지, 긍정심리학

시프트(Shift)

개념

'위치를 옮기다, 이동하다'는 의미를 넘어 삶의 변화나 전환을 의미합니다.

목적

시프트를 통해 우리는 더 나은 사람으로 변화하고, 삶의 보람과 행복을 느낄 수 있습니다.

효과

작은 습관의 변화가 삶 전체에 큰 영향을 미칩니다. 매일 아침 10분 독서가 지식적 성장을 이끌어냅니다.





유머



정의

어려운 상황에서도 웃음을 잃지 않고 여유를 갖는 마음입니다.



효과

유머는 스트레스를 줄이고 긍정적인 태도를 유지하는 데 도움을 줍니다.



사례

업무 실수 상황에서도 동료와의 농담으로 긴장을 완화하고 문제 해결에 더 빨리 다가갔습니다.

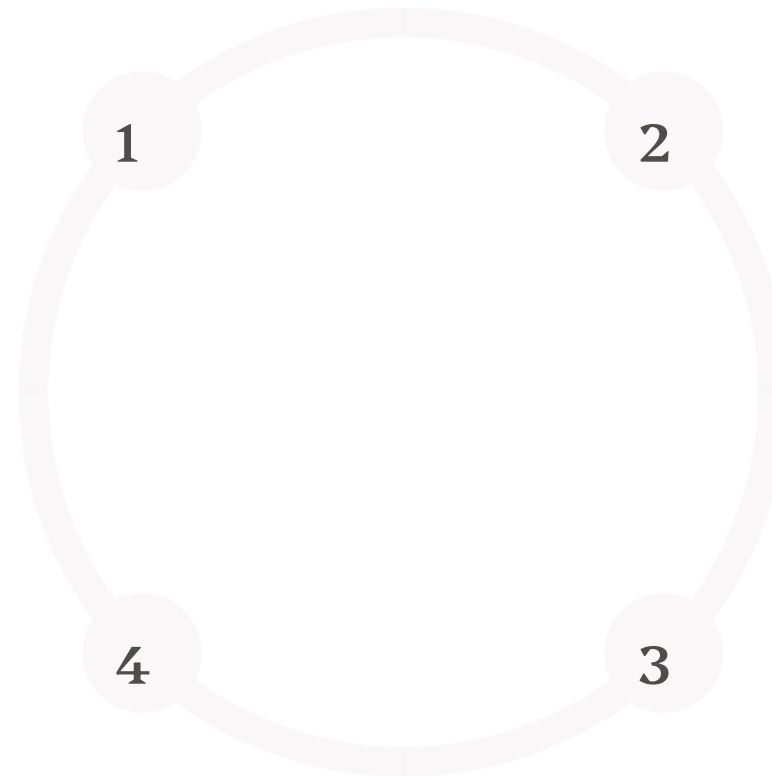
공감

정의

상대방의 마음을 진심으로 이해하고 그 감정을 함께 나누는 태도입니다.

친구 사례

갈등이 있는 친구와의 대화에서 그의 입장에서 문제를 바라보면 더 나은 해결책을 찾을 수 있습니다.



효과

공감 능력이 뛰어난 사람들은 인간관계에서 갈등을 줄이고 협력을 강화할 수 있습니다.

가족 사례

가족 간의 대화에서 서로의 입장을 공감하여 긴장 관계를 완화하고 친밀한 관계로 발전했습니다.

회복력

1

도전

실패나 좌절을 경험합니다.

2

회복

다시 일어나 계속해서 도전합니다.

3

성장

어려움을 성장의 기회로 삼습니다.

책에서는 사업 실패 후에도 다시 새로운 사업을 시작하여 성공한 기업가의 이야기를 통해 회복력의 중요성을 강조합니다.

운동선수들이 부상 이후에도 재활을 거쳐 경기장에 복귀하는 과정이 대표적인 회복력 사례입니다.

메타인지

1

인식

자신의 생각과 행동을 한 발짝 떨어져 객관적으로 바라봅니다.

2

평가

자신이 무엇을 알고, 무엇을 모르는지 정확히 파악합니다.

3

조정

상황에 맞게 자신의 행동과 사고를 조절합니다.

회의에서 감정이 격해졌을 때 잠시 멈춰 자신의 상태를 파악하고 냉정하게 상황을 다루었던 직장인의 사례가 있습니다.

학생들이 공부할 때 자신의 이해도를 점검하고 학습 방법을 조정하는 것도 메타인지의 한 형태입니다.

긍정심리학



책에서는 일상에서 매일 감사일기를 쓰며 긍정심리학을 실천하여 삶에 기쁨과 만족이 높아진 사람들의 구체적인 변화를 소개합니다.

실험에 따르면, 하루 5가지 감사한 일을 기록하는 것만으로도 전반적인 삶의 만족도가 증가할 수 있습니다.



마무리

5

핵심 도구

유머, 공감, 회복력, 메타인지, 긍정심리학으로 삶을 변화시킵니다.

∞

무한한 가능성

변화와 성장에는 끝이 없습니다. 계속해서 발전할 수 있습니다.

1

지금 시작

변화는 지금 이 순간부터 시작됩니다.
작은 실천이 큰 변화를 만듭니다.

이 책은 변화와 성장을 원하는 독자들에게 실질적인 지침과 영감을 제공하며, 삶의 태도를 재정립하는 데 큰 도움을 줄 것입니다.