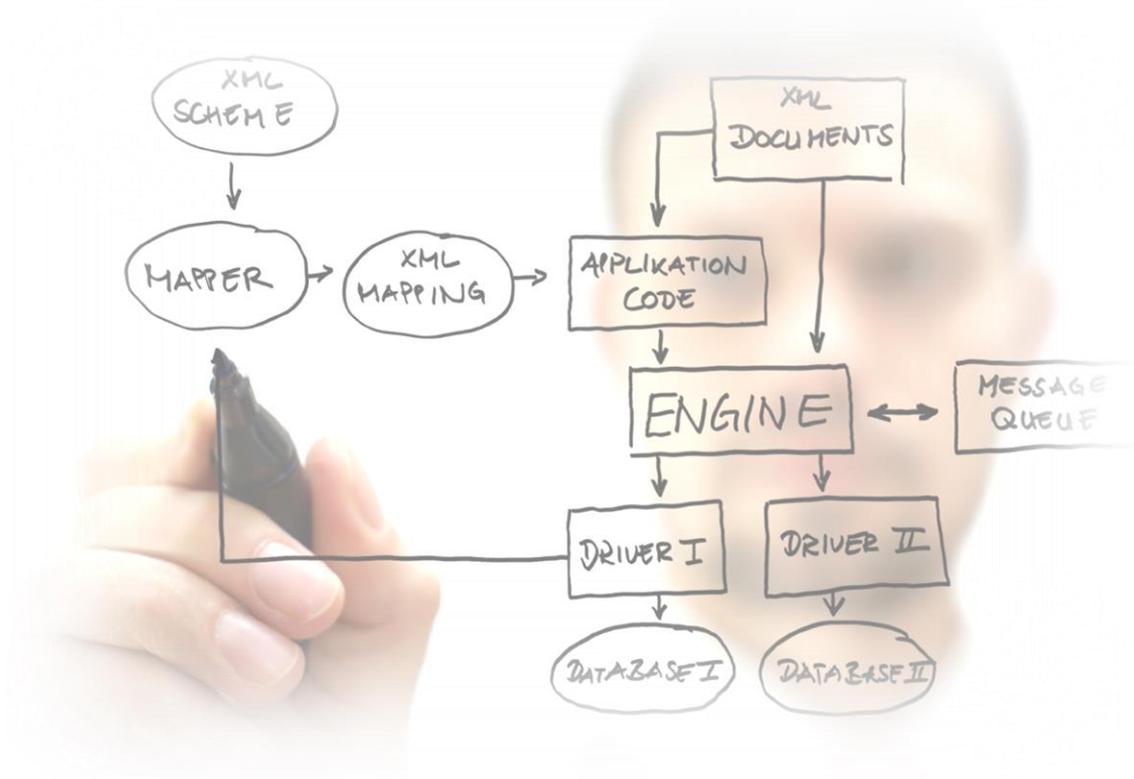


미루는 습관을 버리는..

인생관리 시스템 만들기



Part 2

How?

연간 목표

2016 GOALS

- 1.
- 2.
- 3.



월간 목표



하루
체크리스트

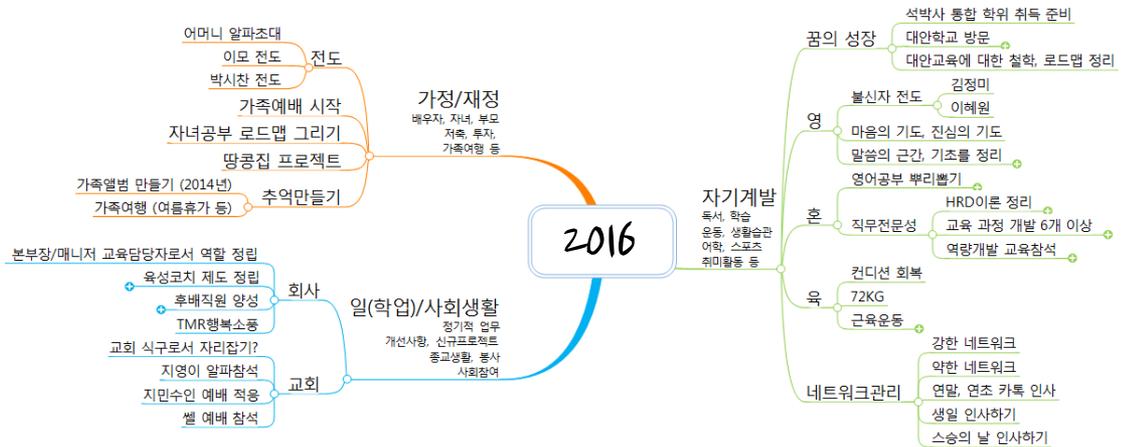


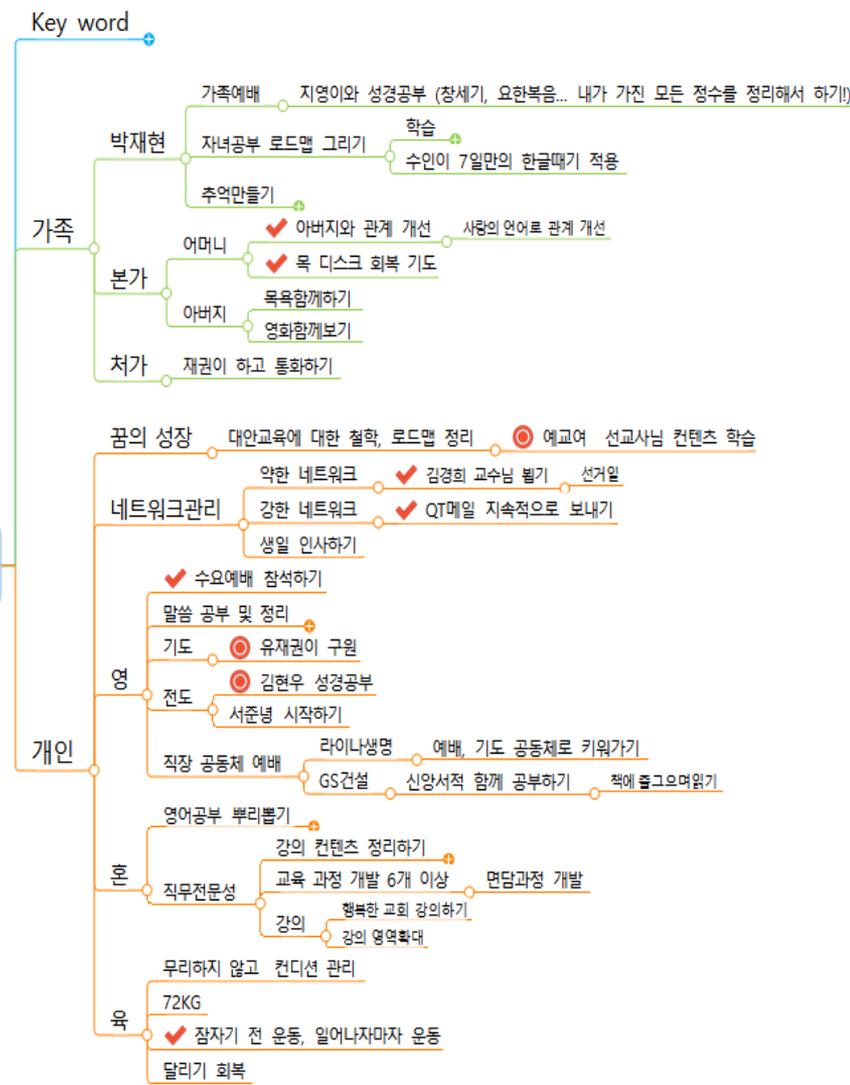
Practice

연간 목표

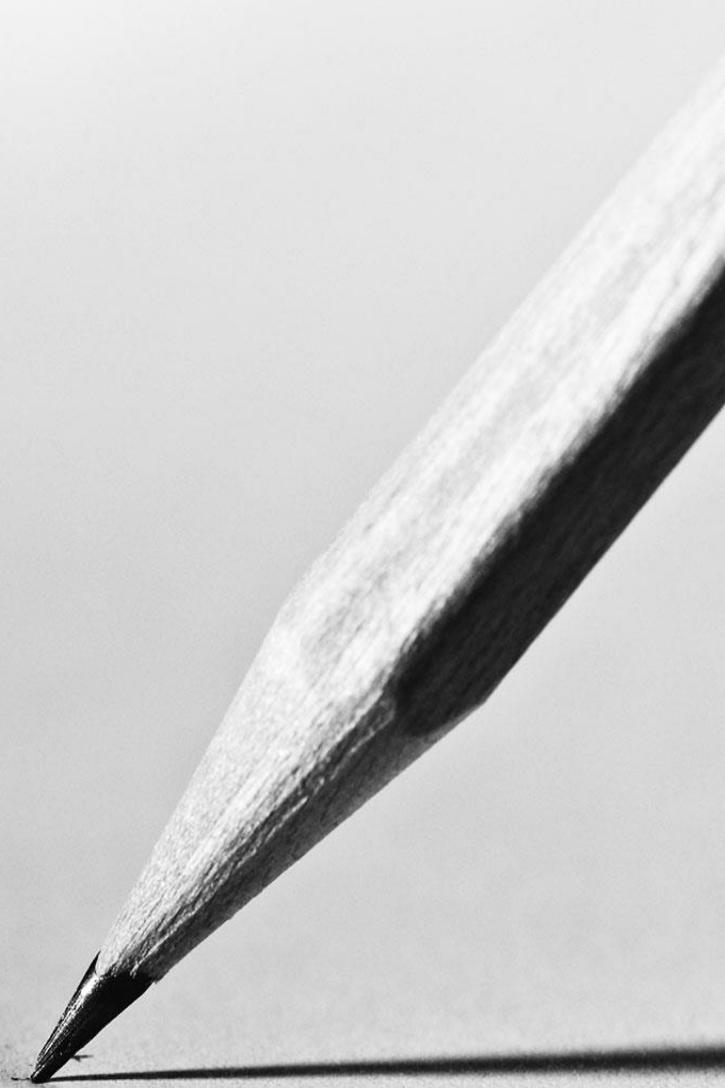
2016 GOALS

- 1.
- 2.
- 3.





월 목표 작성



How?

연간 목표

월간 목표

2016 GOALS

- 1.
- 2.
- 3.



하루
체크리스트



일의 종류

1. 시간을 배정해야 하는 일 (깊이 있는 활동)
2. 주기적으로 반복 되는 일 (메일, 일정체크, 정리)
3. 시간과 이미 결합되어 있는 일 (타인, 약속)
4. 시간과 결합되지 않는 일 (해야 할 일, 갑작스런 일)

→ WBS를 통해 관리!

1. 시간을 배정해야 하는 일 (깊이 있는 활동)



‘방향성’을 늘 생각하자



나침반마저 없을 때

노련한 여행자는
늘 나침반을 지니고 다닌다.
자주 사용하지는 않더라도 일단 꺼내놓으면
금방 길을 찾을 수 있기 때문이다.
내가 길을 잃지 않도록 도운
가장 중요한 안내자는
기도였다. - 제임스 패커의《나이 드는 내가 좋다》중에서 -

* 사노라면
때때로 길을 잃어버립니다.
어디로 가야 할 지 방향을 못 찾고 헤맵니다.
나침반마저 없을 때, 마지막으로 매달릴 수 있는 것이
명상과 기도입니다. 깊은 명상과 기도가
나를 강하게 붙잡아 줍니다.
길을 열어줍니다. (출처 : 고도원의 아침편지)

새 메모쓰기

-  중요 메모
-  담은 링크
-  사진 첨부 메모 7
-  할 일
-  다이어리 10
-  전체 메모 324 +
-  일기 211
-  책 요약 33
-  내 메모 (기본) 13
-  목표 6
-  아이디어 1
-  강의요약 12
-  메시지 26
-  기도제목 3
-  Easy English Expr.. 19
-  휴지통 17

 스킨설정 | 제목 크게 보기

 내 폰에서 메모 보기  

2016.4.11(월)

VD

1. 누구든지 그리스도 안에 있으면 새로운 피조물이라 이전것은 지나갔으니 보라 새것이 되었도다.
내가 그리스도와 함께 십자가에 못 박혔나니, 그런즉 이제는 내가 사는 것이 아니요,
오직 내안에 그리스도께서 사시는 것이라
2. 나는 인생을 낭비하지 않고 영혼구원에 투자한다.
3. 나는 학교를 세워 청소년들의 바른 성장을 돕는다.
4. 나는 언제나 배우는 자세로 일하며, 성령님과 동행하며 하루를 산다.
5. 나의 영은 혼과 육을 이기고 승리한다! (정신력 의지 하지 않고, 성령님 의지, 환경을 피한다)
6. 우리 가정은 하나님을 사랑하고 이웃을 사랑하며, 선한 영향력을 끼친다.
7. 우리 가정은 마지막 시대 깨어서 기도하고 승리한다.
8. 박병철, 이경화, 유영호, 심향숙, 유재권, 유효영, 박시찬, 박계량, 이용훈, 박규미, 이정숙, 김주연,
외삼촌, 고모할머니, 김인균은 예수님을 믿고 사랑한다.

선포

내 능력은 하나님에게서 났다. 이는 내가 어떠한 일도 해낼 수 있다는 의미이다.

나는 모든 업무를 탁월하게 수행할 수 있도록 잘 구비되었다.

나는 사람의 지혜와 재능이 아니라, 하나님의 지혜로 기능한다.

그 지혜가 나는 할 수 있다는 정신력을 주었다.

내가 처리하지 못할 만큼 어려운 일은 없으며, 내가 극복하지 못할 어려움은 없다.

이는 내 능력이 하나님에게서 났기때문이다.

일기

요즘 자는 시간이 조금 불규칙해진 것 같다. 11시를 넘기지 않고 자야 새벽에 일어날 수 있다.

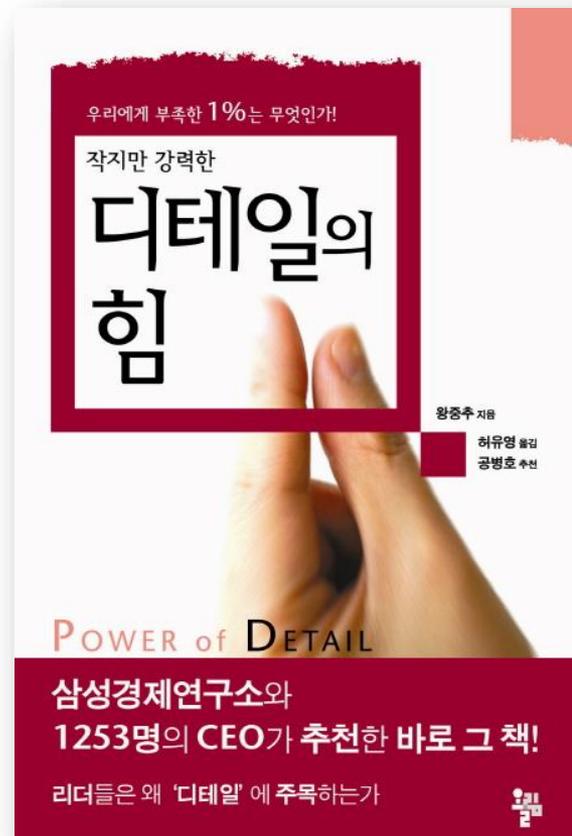
하고 싶은 것이 있어도, 마무리하고 잠자리에 들도록 하자!

한편, 다음주에 있을 NLP 커뮤니케이션 강사양성 과정이 기대된다. SPV면담과정 개발을 위한 것이기도 하지만, 나만의 커뮤니케이션 과정을 새롭게 만들 수 있을 것 같다. 잘 듣고 잘 정리해봐야겠다!

2. 주기적으로 반복 되는 일



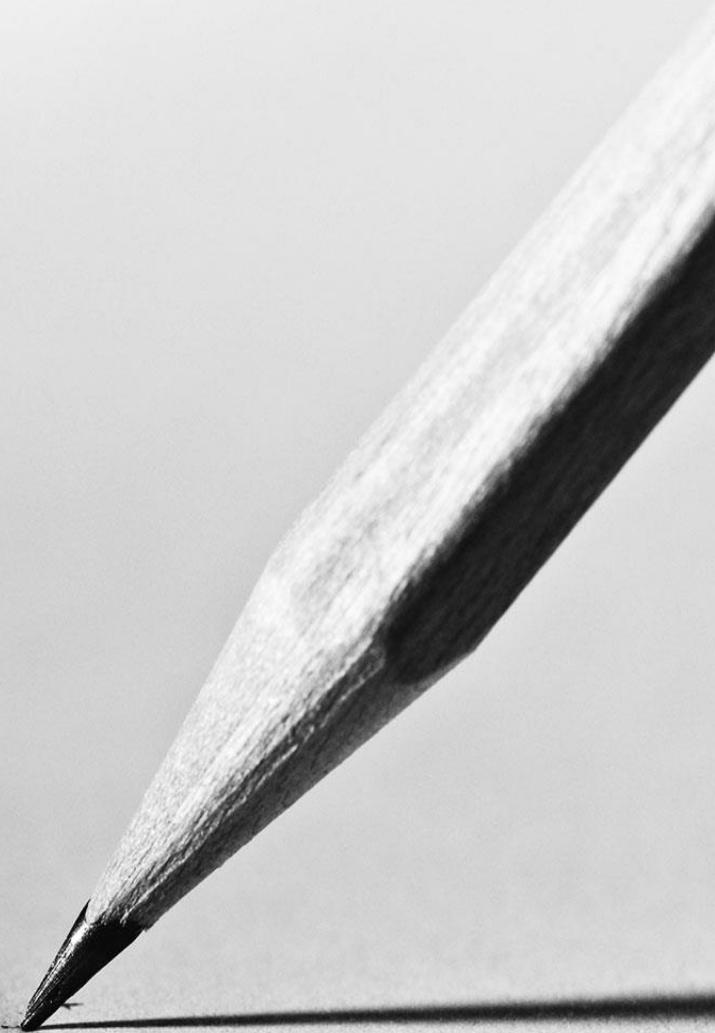
반복되는 작은 일을 잘 처리하자



일 정리

1. 시간을 배정해야 하는 일 (깊이 있는 활동)
2. 주기적으로 반복되는 일 (메일확인, 일정체크, 정리정돈)

일 정리 작성



3. 시간과 이미 결합되어 있는 일 (타인, 약속)



디지털 캘린더를 잘 활용하라

언제 어디서든 PC웹과 연동되는 캘린더앱!
일정, 할 일 관리는 물론 시간표 등록, D-day 설정, 다양한 위젯도 이용할 수 있어요.

D+100
오빠랑 나랑

제목	아이니 생선
스티커	
장소	우리집
날짜	음력 2013.01.23(수) >
반복	매년(야월 23일) 반복 >
반주	<input type="checkbox"/> 지장반함 >
앨런더	내 앨런더 >
알림	하루 전 정보 >
알림2	없음 >

지금 1TB 간편 결제하면, 최대 50% 적립! ₩ 30,000

자세히 보기 >

다시 보지 않음

일정 검색 [Q] 상세 ▾

[개선헤린더앱 목록뷰, 일정쓰기 개선 안.] **합일 보기**

2016.04 < > 오늘

일간 주간 월간 목록 2주 >

[Icons]

일	월	화	수	목	금	토
<p>27</p> <p>오전 10:40 특강 한동대 교수</p> <p>오후 03:00 사진정리</p>	<p>28</p> <p>생아미</p> <p>신입SPV (SOC)</p> <p>완료 프로젝트 바인딩정리</p> <p>오전 09:00 RP경진대회 지원 워크숍</p> <p>3개</p>	<p>29 (음)02.31</p> <p>김현아</p> <p>교육담당자 워크숍</p> <p>오전 12:00 점심약속 현우, 예원</p> <p>오전 11:00 오후 반차</p> <p>4개</p>	<p>30</p> <p>김현아</p> <p>RP경진대회 결승전</p> <p>오전 12:00 점심 김경희 교수</p> <p>오전 11:00 정기미팅 현아씨</p> <p>오전 08:30 KTX 표</p> <p>오전 10:00 강의 생</p> <p>1개 4개</p>	<p>31</p> <p>오전 08:00 주간업무 보고</p> <p>오전 08:10 전화영어 학습</p> <p>오전 08:30 KTX 표</p> <p>오후 02:00 키즈폰</p> <p>Hi</p> <p>3개</p>	<p>1</p> <p>처가 제사</p> <p>행복소풍</p> <p>교안작성법 신청 & 결제</p> <p>월여행계획</p> <p>2개</p>	<p>2</p> <p>허성환 생일</p> <p>가족예배 준비</p> <p>오전 09:00 SMART PLUS</p> <p>1개</p>
<p>3</p> <p>생일 정정걸</p> <p>오후 03:00 사진정리</p>	<p>4</p> <p>유현우 생일</p> <p>월목포세우기</p> <p>오전 07:00 결과보고서 SMART</p> <p>오전 11:00 육성교</p> <p>4개</p>	<p>5</p> <p>정명</p> <p>오전 08:10 전화영어 학습</p> <p>오전 09:00 RP경진대회 사진가, 상</p> <p>오전 11:00 상품연구회</p> <p>3개</p>	<p>6</p> <p>식목일</p> <p>RP경진대회 결승전</p> <p>오후 02:00 정기미팅 현아씨</p> <p>오후 07:00 교육참석, 정현영 센터장</p> <p>오후 08:30 수요일예배, 이제 정기적</p>	<p>7</p> <p>(음)03.01</p> <p>오전 08:00 주간업무 보고</p> <p>오전 08:10 전화영어 학습</p> <p>오전 08:30 KTX 표</p> <p>오후 12:00 점심 김</p> <p>Hi</p>	<p>8</p> <p>행복소풍</p>	<p>9</p> <p>가족예배 준비</p> <p>오후 07:00 애플서류보내기</p> <p>오후 07:00 예배 모임</p>
<p>10</p> <p>오후 03:00 사진정리</p>	<p>11</p> <p>양승세</p> <p>오전 11:00 5월 스마트 전환센터 체</p> <p>오후 12:00 11번가 할인</p> <p>오후 12:00 성경공부 강연회, 김이경</p> <p>3개</p>	<p>12</p> <p>김정미</p> <p>오전 08:10 전화영어 학습</p> <p>오전 12:00 성경공부 김현우</p> <p>오후 12:00 신우회(현아씨, 예원)</p> <p>2개</p>	<p>13</p> <p>20대 국회의원선거</p> <p>오전 09:00 영화 부활</p> <p>오전 11:00 점심 김경희 교수</p> <p>오전 02:00 정기미팅 현아씨</p> <p>오전 08:30 변호사 임성일 전도시</p> <p>1개 4개</p>	<p>14</p> <p>오전 08:00 주간업무 보고</p> <p>오전 08:10 전화영어 학습</p> <p>오전 08:30 KTX 표</p> <p>오전 10:00 강의 생</p> <p>Hi</p> <p>4개</p>	<p>15</p> <p>행복소풍</p>	<p>16</p> <p>가족예배 준비</p> <p>오후 07:00 상담, 현진</p> <p>오후 07:00 예배 모임</p>
<p>17</p> <p>박병선 생일</p> <p>생일 박규미</p> <p>오후 03:00 사진정리</p>	<p>18</p> <p>큰어머니 생신</p> <p>오후 12:00 성경공부 김인섭 고이경</p> <p>오후 02:00 SPV 과제 미팅 (신동)</p> <p>1개</p>	<p>19</p> <p>오전 08:10 전화영어 학습</p> <p>오후 12:00 성경공부 김현우</p> <p>오후 12:00 신우회</p> <p>오전 02:00 신입TM</p> <p>Hi</p> <p>1개</p>	<p>20</p> <p>목우</p> <p>생일 이동진</p> <p>오후 02:00 정기미팅 현아씨</p> <p>오후 08:30 수요일예배, 이제 정기적</p>	<p>21</p> <p>(음)03.15</p> <p>오전 08:00 주간업무 보고</p> <p>오전 08:10 전화영어 학습</p> <p>오전 08:30 KTX 표</p> <p>오후 12:00 점심 유</p> <p>Hi</p> <p>2개</p>	<p>22</p> <p>행복소풍</p> <p>오후 12:00 성경공부 일정잡기 (김현</p>	<p>23</p> <p>활보용해</p> <p>가족예배 준비</p> <p>오전 09:00 부모요청 교육</p> <p>1개</p>
<p>24</p> <p>장미쇼</p> <p>교회 체육대회</p> <p>생일 임순규, 이공진</p> <p>오후 03:00 사진정리</p>	<p>25</p> <p>생일 김민영</p> <p>완료 프로젝트 바인딩정리</p> <p>오후 12:00 성경공부 김인섭 고이경</p> <p>오후 12:00 성경공부 김이경</p> <p>1개</p>	<p>26</p> <p>어머니 생신</p> <p>오전 08:10 전화영어 학습</p> <p>오전 12:00 성경공부 김현우</p> <p>오전 12:00 성경공부 강연회, 김이경</p> <p>4개</p>	<p>27</p> <p>(음)03.21</p> <p>오전 08:00 신입교재 수정 / 물품 품</p> <p>오후 02:00 정기미팅 현아씨</p> <p>오후 08:30 수요일예배, 이제 정기적</p>	<p>28</p> <p>오전 08:00 주간업무 보고</p> <p>오전 08:10 전화영어 학습</p> <p>오전 08:30 KTX 표</p> <p>오후 12:00 점심 이</p> <p>Hi</p> <p>1개</p>	<p>29</p>	<p>30</p> <p>가족예배 준비</p> <p>오후 07:00 별 모임</p>



지금 1TB 간편 결제하면, 최대 50% 적립!

₩ 30,000

자세히 보기 >

다시 보지 않음

일정 검색 상세 >

[안내] 2/23 캘린더 위젯 '꼭지 쓰기' 연동.

할일 보기

04.17 - 04.23



일간 주간 월간 목록 2주 >



서울 >	17 일	18 월	19 화	20 수	21 목 (음) 03:15	22 금	23 토
할 일							
기념일	박병선 생일 ☺	큰어머니 생신 ☺					할보통해 ☺
종일일정	생일 박규미 ☺			생일 이동진 ☺		행복소풍	가족예배준비 ☺
8시			오전 08:10 전화영어 학습 ☺		오전 08:00 주간 오전 08:30 KTX	오전 08:10 전화	
9시							오전 09:00 부모코칭 교육
10시							
11시							
오후 12시		오후 12:00 성경공부 김인섭 교미	오후 12:00 ☺ 성경공부 김현	오후 12:00 신우	오후 12:00 점심 유승교 대표	오후 12:00 ☺ 성경공부 일정잡기 (김현우)	
1시							
2시		오후 02:00 ☺ SPV 과정 미팅 (신동찬)	오후 02:00 ☺ 신입TMR, 육성코치 미팅 (이보)	오후 02:00 ☺ 정기미팅 현아씨			
3시	오후 03:00 ☺ 사진정리						
4시							
5시							
오후 6시							
7시			오후 07:00 강의 인생관리		오후 07:00 ☺ 성경공부 장웅	오후 07:00 ☺ 김이곤 감독 콘	오후 07:00 ☺ 셀 모임
8시							
9시				오후 08:30 ☺ ☑ 수요예배_이제 정기적으로 참석!! 신촌하나교회			



자투리 시간을 잘 활용하자

15분을 꾸준히 활용하면...

1년간...

책 10권 이상 읽을 수 있고, 조그만 정원을 가꿀 수 있고,
악기 하나를 배울 수 있다.

3년간 계속하면...

어떤 일에 전문가가 될 수 있고

40년간 계속하면...

책 1000권을 읽게 되며, 대학을 5번 다닌 결과가 된다.



하루 계획

기상(새벽)

출근길

1교시 (09:00~12:00)

점심시간

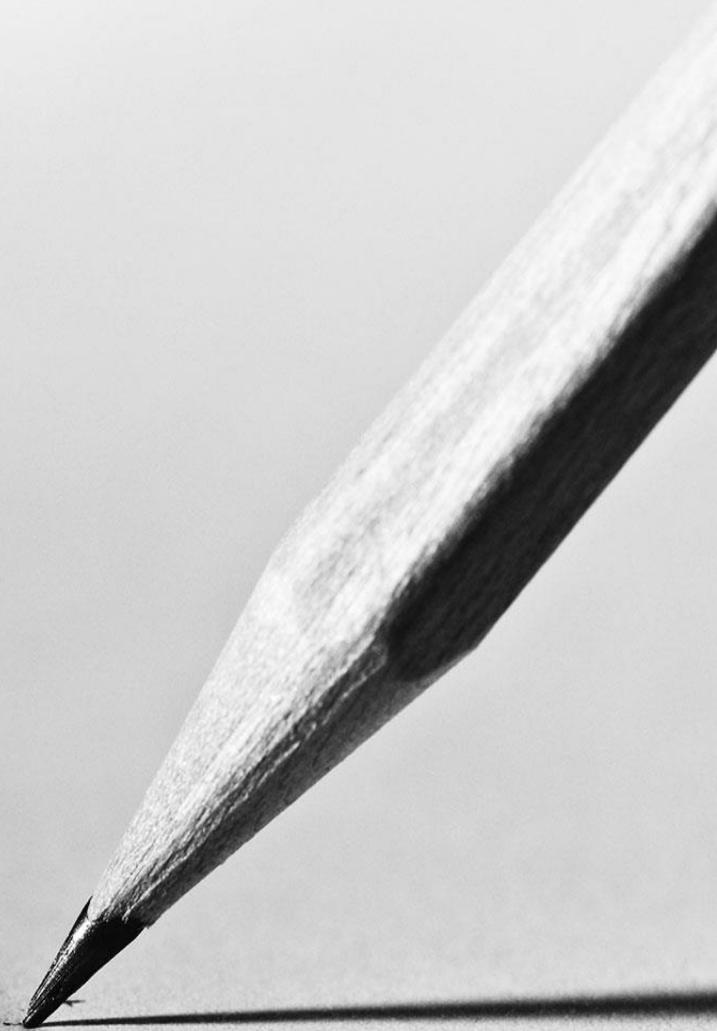
2교시 (13:00~16:00)

3교시 (16:00~18:00)

퇴근길

저녁시간

하루 일과표 작성



TAKE 
ACTION
NOW!

[시스템의 3가지 특징]

1. 시스템을 만드는데 투자비용이 든다
2. 좋은 시스템은 좋은 결과물을 만든다
3. 시스템은 지속적으로 발전한다

시간과
결합해야
하는 일

Daily Check List	To Do List
새벽 (04:50~06:30)	<1교시 09:00~12:00> 창의력 기획력
■ 말씀듣기	20 15 10 5 ■ 매일/현안
■ 스트레칭	20 15 10 5 ■ WBS / To do List
■ Seri CEO 학습	20 15 10 5 ■
■ 큐티메일, 행정	20 15 10 5 ■
■ 암송	20 15 10 5 ■
■ VD	20 15 10 5 ■
■ 말씀실재, 소책자	20 15 10 5 ■
	20 15 10 5 ■
출근전철 (06:30~07:00)	20 15 10 5 ■
■ 1분 운동	20 15 10 5 ■
■ 기도	<2교시 13:00~16:00> 학습력, 집중력
■ 묵상	20 15 10 5 ■ 학습:TV/HRD정리
■ 고백&건강	20 15 10 5 ■ 매일/현안/리튬/종아리운동
	20 15 10 5 ■
	20 15 10 5 ■
월스트리트 (07:00~08:50)	20 15 10 5 ■
■ 동영상 학습	20 15 10 5 ■
■ 매뉴얼 학습	20 15 10 5 ■
■ Talking With EDWoo	20 15 10 5 ■
	20 15 10 5 ■
근무 전 (09:00~09:30)	20 15 10 5 ■
■ 눈 운동	<3교시 16:00~18:00> 정리력
■ 책(HRD) 읽기_15분	20 15 10 5 ■ 매일/현안
■ WBS / To do List	20 15 10 5 ■ To Do List 정리
■ 일정확인/Outlook	20 15 10 5 ■
	20 15 10 5 ■
	20 15 10 5 ■
	20 15 10 5 ■
퇴근전철	20 15 10 5 ■
■ 운동(유산소, 근육)	20 15 10 5 ■
■ Raz-Kids	20 15 10 5 ■
	20 15 10 5 ■
	<메모>
잠들기 전	
■ 일기	
■ 2015년 목표진행	

반복되는 일

약속, 해야 할 일

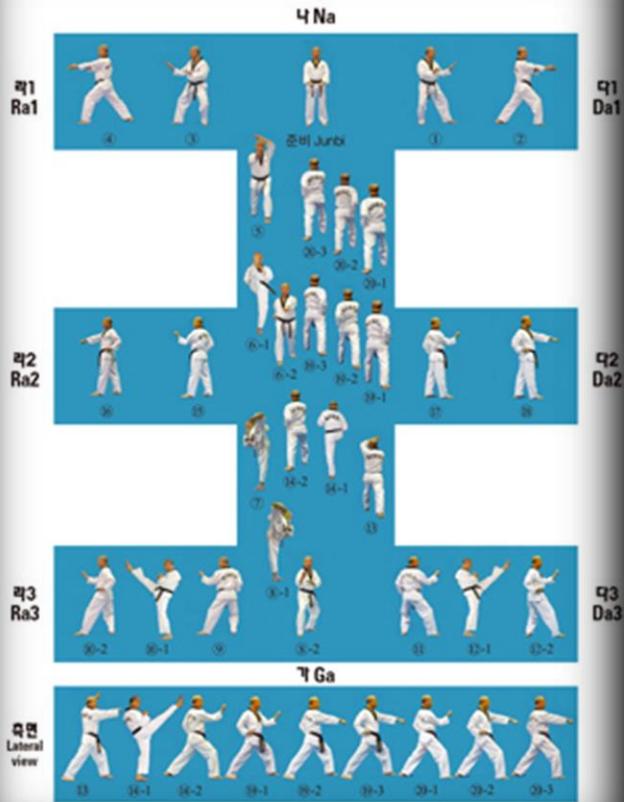
반복되는 일

약속, 해야 할 일

반복되는 일

약속, 해야 할 일

태극 4장 품새선 The Poomsae Line of Taeguk 4 Jang

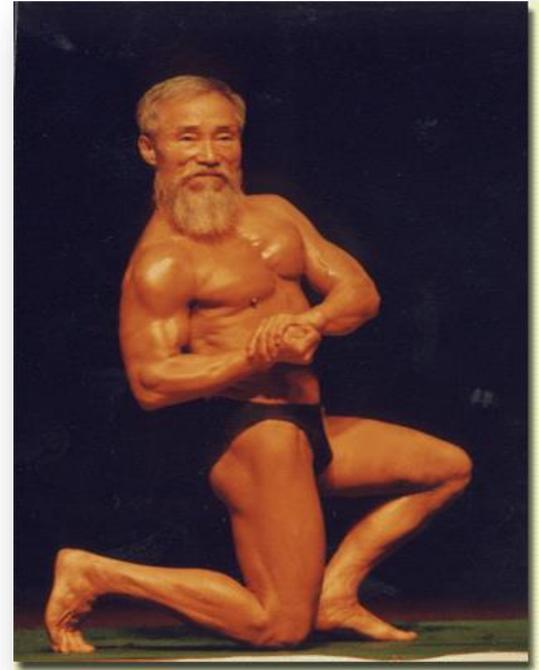
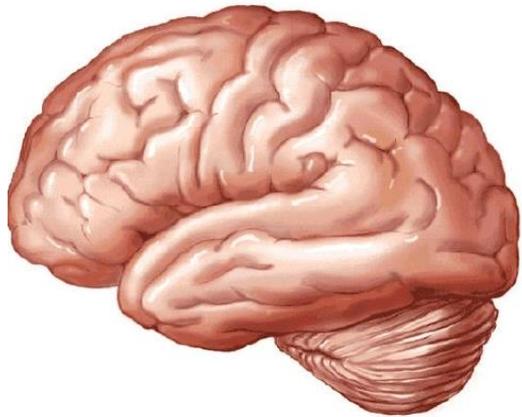


O,X Quiz

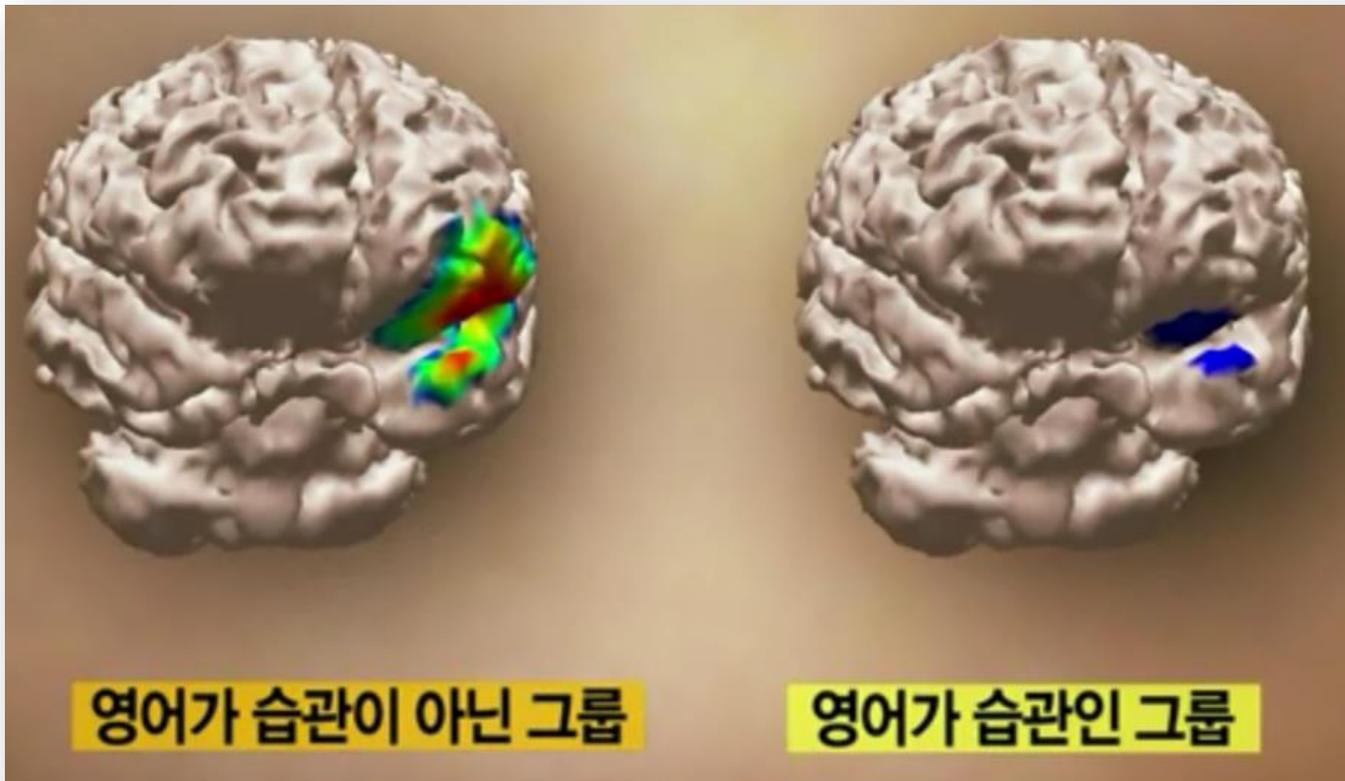
뇌세포는 한번 가지고 태어나면
증가하지 않는다. 계속 잃어간다



뇌 알통 이론(Neuronal Plasticity)

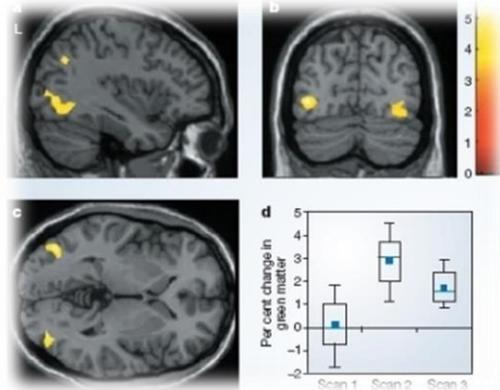


습관과 뇌



66 Days

꾸준히 하면 뇌가 변합니다!



인생관리 시간은 관리할 수 없다. 관심은 관리할 수 있다!

인생관리 시스템



관심
(에너지)

Process

저항관리
(뇌의 힘)
3 Force

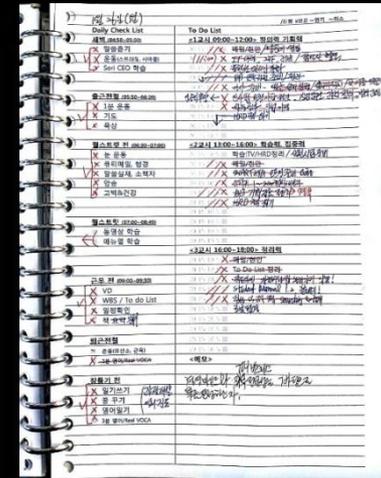
Output

하루 경영

To do List (마인드맵)

0
해야 하는 가
X
안 해도 되는 가

1. 체크리스트
2. WBS
3. 분출



4가지 팁

1. '목표(관심리스트)'를 명확히 하고 자주 보자!
2. 방향성을 늘 생각하자
3. 반복되는 작은 일을 잘 처리하자
4. 자투리 시간을 잘 활용하자



I believe
I'm beginning to notice
some improvement.

요새,
실력이 조금 느는 것 같아

파블로 까잘스 (1876 ~ 1973)
첼로의 성인



Thank you!

The image features the words "Thank you!" in a highly decorative, hand-drawn style. The letters are thick and filled with various colors: "T" is orange, "h" is orange, "a" is green, "n" is purple, "k" is orange, "y" is green, "o" is pink, and "u" is blue. Each letter is outlined with a black border and contains intricate patterns like zig-zags, dots, and wavy lines. The words are surrounded by several stylized flowers in blue, pink, and purple. The entire graphic is set against a light blue background.