



100 **바라는 대로 사는 인생**
라이프플러스

터닝포인트 생성기

어떠한 위기든 기회로 만들어, 내가 바라는 인생을 현실로 만들어 보세요!

[INTRO]

흔히들 알고 있는 '터닝포인트'는 우리말로 '갈림길'이라는 뜻입니다.
그러니 앞으로는 어떤 상황에서도 주저하지 말고 담대하게 선택하고, 걸어가세요!
갈림길에서 어떤 선택을 내리든, 그 선택은 곧 내 삶의 '터닝포인트'가 되기 때문입니다.

터닝포인트를 만드는 사람들의 비밀

당신의 삶에는 지금, 강력한 터닝포인트가 필요한가요?

만약 터닝포인트가 필요하다고 느낀다면 아마도 지금까지의 삶에 만족하지 못하기 때문일 겁니다. 이러한 상황에 마주했을 때 어떻게 반응하느냐에 따라 등급이 나뉘는데요, 이해를 돕기 위해 A, B, C 그룹으로 명명해보겠습니다. 전체의 약 3분의 1에 해당하는 A등급 사람들은 그저 '바뀌고 싶은 소망'만 품은 채로 살아갑니다. 이런 저런 핑계를 대면서 말입니다. 그 다음 약 3분의 1에 해당하는 B그룹은 과거의 문제를 진단하고 분석하기 시작합니다. 지금까지 뭐가 잘못되었고, 뭘 고쳐야 하는지 말이죠. 하지만 얼마 지나지 않아 원상복구되는 자신의 모습에 한탄하고 절망합니다. 마지막 약 3분의 1에 해당하는 C그룹은 여타 그룹과는 조금 다르게 반응합니다. 이들은 과거를 진단하고 분석하는 것에서 한걸음 더 나아가 '내가 되고자 하는 모습'을 떠올리고 현재의 목표를 구체적으로 수정합니다. 아래 예를 한 번 들어보겠습니다.

- **A그룹:** '아 짜증나 올 상반기 또 망쳤어... 하반기에는 좀 잘 풀리려나...'
- **B그룹:** '도대체 뭐가 잘못된 거지? 주말인가... 아... 이제부터는 주말에 친구들 약속 다 끊어야겠다.'
- **C그룹:** '고객들한테 좀 더 건강해 보이려고 12월까지 체중 10kg을 줄이기로 했는데, 지금처럼 계속 이러다가는 5kg도 안빠질 것 같은데? 오늘부터 저녁밥을 반공기로 줄이고, 조깅 30분 더 늘려야지.'

Q. 세 그룹의 차이를 아래 빈 칸에 적어보시겠어요? 그리고 나는 어느 그룹에 해당되나요?

이들 그룹의 가장 큰 차이는 '사고의 순서'에 있습니다. 먼저 A그룹은 생각이 과거로 이동했다가 거기서 그대로 종료됩니다. '상반기 또 망쳤어(과거)'. B그룹은 과거에서 미래로 향하죠. '뭐가 잘못됐지?, ~ 이제부터는 끊어야겠다.'(과거-미래). 반면 C그룹은 자신이 바라는 미래 모습을 먼저 떠올리고 구체적인 행동계획을 세웠습니다. 순서를 따지면 '미래-현재-미래' 순입니다. 의외로 사람들은 자신이 도달하려는 과녁을 보지 않고, 할시위만 고치다가 무작정 쏘는 경우가 허다합니다.

💡 [터닝포인트 비밀 #1] 미래로 먼저 갈 것!

삶의 변곡점을 만드는 사람들은 먼저 '미래'로 가는 특성을 보입니다. 인간은 '부정회기' 특성이 있습니다. 우리의 뇌는 원치 않는 상황을 마주할 때면 원인을 찾기에 급급합니다. 필연적으로 생각과 감정이 부정적인 요소로 잠식당하게 됩니다. 미래의 모습을 먼저 확인하는 것이 중요한 이유는 '감정적 관여'가 발생해야 행동에 불이 붙기 때문입니다. 다음은 시각화를 위한



100
라이프플러스

바라는 대로 사는 인생

터닝포인트 생성기

어떠한 위기든 기회로 만들어, 내가 바라는 인생을 현실로 만들어 보세요!

기초 질문입니다. 올 하반기를 마추한 당신, 12월 마지막 주, 캐롤이 울려 퍼지는 날에 나는 궁극적으로 어떠한 모습이 되기를 원하는지 눈을 감고 손에 잡힐 듯 생생하게 느껴보세요!(가급적 디테일하게 상상하시기 바랍니다.)

Q. 올 하반기, 12월 마지막 주에 내가 원하는 미래의 나는 구체적으로 어떤 모습인가요?

- 내가 느끼고 보았던 모습을 모두 적고, 가장 중요한 목표 하나를 적어보세요

- 목표:

💡 [터닝포인트의 비밀 #2] 현재를 인지할 것!

내 삶에 변곡점을 만드는 두번째 단계는 '현재를 높은 곳에서 자각'하는 것입니다. 지금 실행하고 있는 일 혹은 하지 않고 있는 일을 비롯하여 궁극적인 목표와 어긋난 행동을 점검하는 단계입니다. 우선 다음의 질문에 답해 보시기 바랍니다.

1) 현재까지 내가 잘 하고 있는 것 or 잘 유지하고 있는 것 최소 3가지 이상 나열해보세요(사소한 것 포함)

ex) 술을 입에 대지 않는 것(현재 잘 하고 있는 것이 없다고 느껴지더라도 과거에 잘 했던 것들을 떠올려 보세요)

2) 위의 일들을 그렇게 잘 할 수 있었던 '요인(계기)' 혹은 '발휘된 나만의 강점'은 어떤 것들이 있나요?

- 성공의 핵심요인이나 계기:

- 성공에서 발휘된 나만의 강점:



100
라이프플러스

바라는 대로 사는 인생

터닝포인트 생성기

어떠한 위기든 기회로 만들어, 내가 바라는 인생을 현실로 만들어 보세요!

사람들은 현실을 진단할 때 항상 부정적인 요소에만 집중하는 경향을 보입니다. 물론 문제의 원인을 명확히 규정하고, 약점을 파악하는 일은 상당히 중요하지만, 우리는 동시에 긍정적인 요인들도 찾아내야 합니다. 이점을 잊지 마시기 바랍니다. 그럼 부정적인 요소를 짚고 넘어가겠습니다.

3) 현재까지 내가 잘 못하고 있는 것 3가지를 나열해보세요

4) 위에 열거한 것들이 잘 안되는 '요인'에는 어떤 것들이 있나요?

💡 [터닝포인트의 비밀 #3] 우선순위를 재정비할 것!

지금까지 성공요인을 추출했고, 문제의 원인을 분석했습니다. 이제는 다음의 질문에 답할 차례입니다. 나는 지금, 원하는 나를 만들기 위해, 어디서부터 무엇을 손 봐야 하는가? 아래 3개의 기준을 고려하여 작성해보시기 바랍니다.

▪ 기존에 해왔던 것 중 계속해서 유지해야 할 1가지 (KEEP)

▪ 지금까지 해왔던 것 중 삭제/개선해야 할 1가지 (REMOVE)

▪ 완전히 새롭게 시작해야 할 1가지 (START)



100
라이프플러스

바라는 대로 사는 인생

터닝포인트 생성기

어떠한 위기든 기회로 만들어, 내가 바라는 인생을 현실로 만들어 보세요!

Q. 방금 열거한 3가지(유지, 제거, 시작)를 가장 중요한 순서대로 다시 배열하고, 얻게 될 유익을 생각해 보세요

▪ 1순위 목표:

Q. 1순위를 성공적으로 완수했을 때 얻게 될 유익은?

▪ 2순위 목표:

Q. 2순위를 성공적으로 완수했을 때 얻게 될 유익은?

▪ 3순위 목표:

Q. 3순위를 성공적으로 완수했을 때 얻게 될 유익은?

💡 [터닝포인트의 비밀 #4] 성공요인과 강점을 활용할 것!

워크시트 2쪽 [터닝포인트의 비밀 #2]에서 우리는 과거의 성공경험에서 긍정적인 자원과 강점을 추출했습니다. 그 요인들 가운데 지금 바로 활용할 수 있는 요소들을 선별해보세요. 그리고 각 목표에 접목할 방법을 떠올려 보시기 바랍니다.

성공요인을 1순위 목표달성에 활용한다면, 가장 먼저 실천할 수 있는 행동은 무엇인가요?

성공요인이 떠오르지 않는다면 나만의 고유 '강점'을 접목시킬 방법을 생각해 보세요!

:

▶ 시작할 날짜:

완수여부:

성공요인을 2순위 목표달성에 활용한다면, 가장 먼저 실천할 수 있는 행동은 무엇인가요?

성공요인이 떠오르지 않는다면 나만의 고유 '강점'을 접목시킬 방법을 생각해 보세요!

:

▶ 시작할 날짜:

완수여부:

성공요인을 3순위 목표달성에 활용한다면, 가장 먼저 실천할 수 있는 행동은 무엇인가요?

성공요인이 떠오르지 않는다면 나만의 고유 '강점'을 접목시킬 방법을 생각해 보세요!

:

▶ 시작할 날짜:

완수여부:

"성공요인 및 자기만의 강점을 최대한 행동계획에 접목시켜보세요, 그래야 성공 가능성이 높아집니다."



100
라이프플러스

바라는 대로 사는 인생

터닝포인트 생성기

어떠한 위기든 기회로 만들어, 내가 바라는 인생을 현실로 만들어 보세요!

■ 1순위 WOOP : 이곳에 적으세요

W(소망): 목표를 적으면 됩니다. 가급적 작은 행동으로 쪼개어 설정하는 것이 좋습니다.



O(성과): W(소망)를 이뤘을 때 얻게 되는 유익과 실질적인 성취를 적으면 됩니다.



O(장애): W(소망)을 실행하는데 실제적인 방해요인, 예상되는 장애물을 적으면 됩니다.



P(계획): 방해요인을 극복/예방할 계획을 'If then 구문'을 활용하여 적으면 됩니다.

▶ If

then

■ 2순위 WOOP : 이곳에 적으세요

W(소망): 목표를 적으면 됩니다. 가급적 작은 행동으로 쪼개어 설정하는 것이 좋습니다.



O(성과): W(소망)를 이뤘을 때 얻게 되는 유익과 실질적인 성취를 적으면 됩니다.



O(장애): W(소망)을 실행하는데 실제적인 방해요인, 예상되는 장애물을 적으면 됩니다.



P(계획): 방해요인을 극복/예방할 계획을 'If then 구문'을 활용하여 적으면 됩니다.

▶ If

then

■ 3순위 WOOP : 이곳에 적으세요

W(소망): 목표를 적으면 됩니다. 가급적 작은 행동으로 쪼개어 설정하는 것이 좋습니다.



O(성과): W(소망)를 이뤘을 때 얻게 되는 유익과 실질적인 성취를 적으면 됩니다.



O(장애): W(소망)을 실행하는데 실제적인 방해요인, 예상되는 장애물을 적으면 됩니다.



P(계획): 방해요인을 극복/예방할 계획을 'If then 구문'을 활용하여 적으면 됩니다.

▶ If

then

■ 앞서 작성한 3개의 우선순위 외의 목표들도 WOOP로 만들어보세요! 모든 작업이 끝나면 잠시 눈을 감고 각 단계별 상황을 머릿속으로 떠올려 성공적으로 실천하는 나의 모습을 생생하게 느껴보세요! 우프 정식 홈페이지를 소개합니다. (<https://woopmylife.org>)

■ 터닝포인트 생성기가 필요할 것 같은 지인 1명을 떠올려보세요! 지금 이 파일을 공유하고 서로 실천 파트너가 되어보세요!

■ 카카오톡 오픈채팅방에서 궁금증을 해소하고 여러분의 성공담과 노하우를 공유해주시겠어요?

입장하기: <https://open.kakao.com/o/gHgmLBqe> (참여코드: Dream)



100
라이프플러스

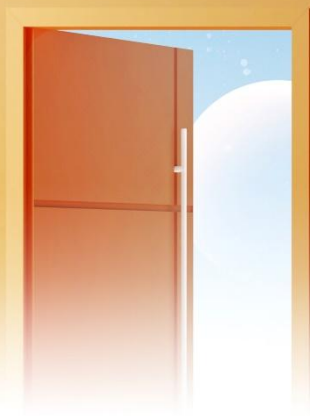
바라는 대로 사는 인생

터닝포인트 생성기

어떠한 위기든 기회로 만들어, 내가 바라는 인생을 현실로 만들어 보세요!

MEMO





100
레이프롬랩스

바라는 대로 사는 인생

터닝포인트 생성기

어떠한 위기든 기회로 만들어, 내가 바라는 인생을 현실로 만들어 보세요!

MEMO

