

목표와 시간

목표와 시간

내 인생에서 후회되는 일 (남자)							
순위	10대	20대	30대	40대	50대	60대	70대
1	공부 좀 할걸	공부 좀 할걸	공부 좀 할걸	공부 좀 할걸	공부 좀 할걸	돈 좀 모을걸	아내 눈에 눈물나게 한 것
2	엄마한테 대들지 말걸	엄마 말 좀 들을걸	돈 모아 집 사둘걸	술 어지간히 억을걸	겁 없이 돈 날린 것	술 줄이고 건강챙길걸	노후자금 모아둘걸
3	친구랑 다투지 말걸	그 여자 잡을걸	그 회사 그냥 다닐걸	땅 좀 사둘걸	아내한테 못할짓한것	아내한테 못할짓한것	배우고 싶었는데..
4	게임 끊을걸	돈 좀 아껴쓸걸	그 여자 잡을걸	그 여자 잡을걸	인생 대충 산 것	배우고 싶었는데..	애들 공부 더 시킬걸
5	욕 배우지 말걸	사고치지 말걸	아랫 사람에게 잘해줄걸	아내한테 못할짓한것	부모님께 효도할걸	노는 것 좀 배워둘걸	술 줄이고 건강챙길걸

목표와 시간

내 인생에서 후회되는 일 (여자)							
순위	10대	20대	30대	40대	50대	60대	70대
1	공부 좀 할걸	공부 좀 할걸	공부 좀 할걸	공부 좀 할걸	애들 교육 신경더쓸걸	애들에게 더 잘할걸	배우고 싶었는데...
2	엄마한테 거짓말한것	엄마 말 좀 잘 들을걸	이 남자랑 결혼한 것	애들 교육 신경더쓸걸	결혼 잘못된 것	배우고 싶었는데...	먼저 간 남편한테 잘해줄걸
3	친구랑 싸우지 말걸	친구랑 싸우지 말걸	전공선택 잘못된 것	내 인생 즐겨볼걸	공부 좀 할 걸	돈 좀 모아놓을걸	돈 좀 모아놓을걸
4	학교 잘못 고른 것	더 화끈하게 놀 걸	결혼 후 직장 그만둔 것	결혼 잘못된 것	남편 바가지 긁은 것	이 집안에 시집온 것	부모님께 잘할걸
5	좋은 친구 사귄걸	사표 낸 것	부모님께 잘할걸	부모님께 잘할걸	돈 좀 잘 굴릴걸	부모님께 잘할걸	평생 고생만한것

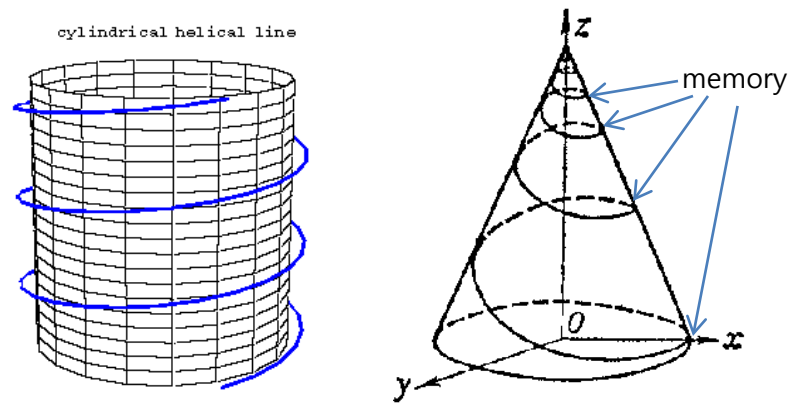
어디로 가야하는지가 우선



광수생각.END.

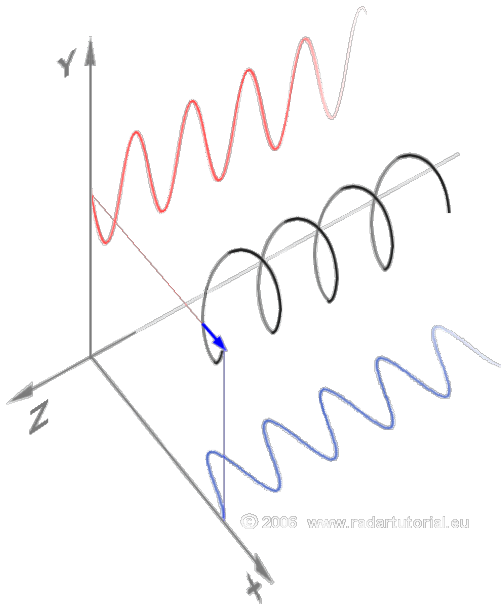


당신이 향하고 있는 목적지는 어디입니까? 마흔광수생각.END.



기록은 돌아볼 수 있는 거울이다

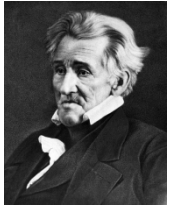
기록의 당위성, 중요성



가치들



1대 대통령
조지워싱턴



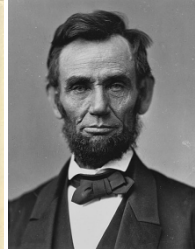
앤드루 잭슨



토마스제퍼슨



율리시스
심슨 그랜트



에이브러햄 링컨



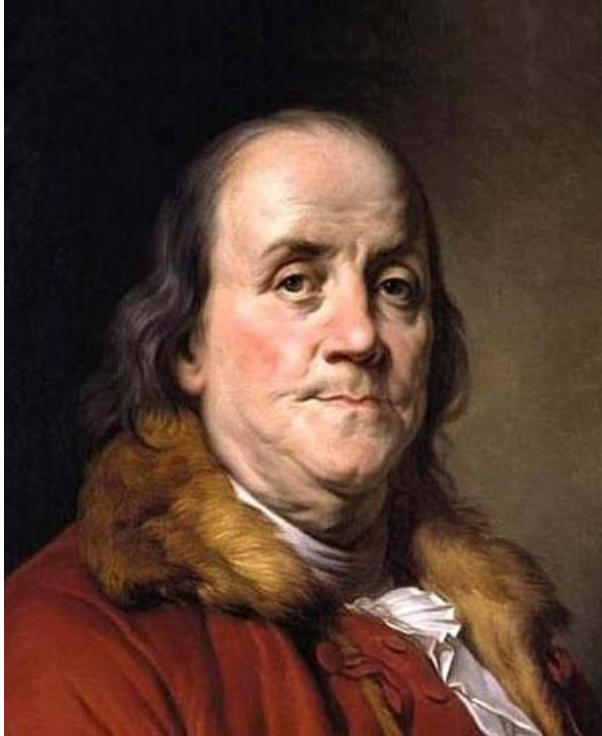
벤자민 프랭클린



알렉산더 해밀턴



벤자민 프랭클린 자서전 13가지 가치덕목



대통령 거절

임종을 앞둔 벤자민 겸손이 가장 어려웠다고 하였으나 그는 겸손한 사람으로 인식되었다. 즉 스스로의 가치로 자신을 판단하는 것이다

1주일마다 자신의 가치를 실행했는지를 수첩에 기록했다

내가 항상 행복한 인생을 걸어올 수 있었던 것은 이 **수첩** 때문이다.



- <https://www.ushistory.org/franklin/autobiography/index.htm>

벤자민 프랭클린이 말하기를

나는 50년 이상을 나의 수첩에 13가지 덕목을 항상 기록해왔다.

그리고 그 항목들을 실행했는가, 하지 못했는가를 점검했다.

그리고 1주일 마다 13가지 덕목 중 한가지를

집중적으로 실천하려고 노력했다.

내가 항상 행복한 인생을

걸어올 수 있었던 것은

바로 이 수첩 덕분이었다.



가치를 기록하고
매일매일 반복해서

확인하고 노력하였다는 것



벤자민 프랭클린 자서전 13가지 가치덕목

1. **절제** – 폭음 폭식을 삼가한다.
2. **침묵** – 타인 또는 나에게 유익한 일 이외에는 말하지 않는다. 쓸데없는 말을 하지 않는다.
3. **규율** – 모든 물건은 위치를 정해놓고 일도 시간을 정해놓고 진행한다.
4. **결단** – 해야 할 일은 실행 할 것을 결심한다. 그리고 결심한 일은 꼭 실행한다.
5. **절약** – 타인과 자신에게 유익한 일을 모색하고 낭비하지 않는다.
6. **근면** – 시간을 헛되이 쓰지 않는다. 언제나 유익한 일에 힘을 쏟는다. 불필요한 행동을 하지 않는다.
7. **성실** – 타인에게 폐가 되는 거짓말을 하지 않는다
8. **정의** – 타인에게 해를 입히는 행위는 하지 않는다
9. **중용** – 생활의 균형을 지키고 화내지 않으며 타인에게 관용을 베푼다
10. **청결** – 몸과 의복, 주변을 불결하게 하지 않는다
11. **평정** – 하찮은 일, 피하고 싶은 일이 생겨도 평정을 잃지 않는다
12. **순결** – 타인의 신뢰와 자존심에 상처를 입히는 행동은 피한다.
13. **겸손** – 예수와 소크라테스를 본받는다.



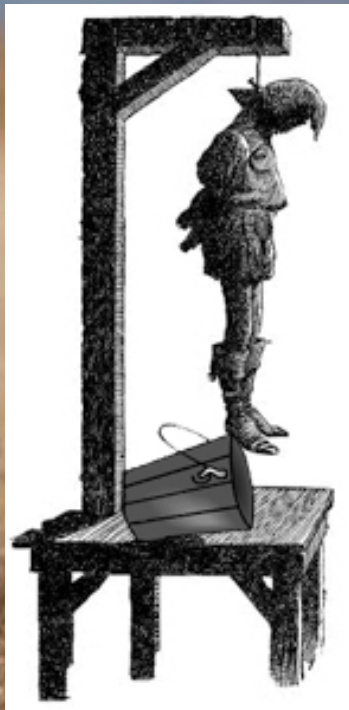
**가치를 기록하고 매일매일 반복해서 확인하고
노력하였다는 것**

나의 가치는 무엇인가?

- 자신만의 **가치를 찾아라**
- 가치 **리스트**를 정리하기 위해 “왜?”를 사용하라
- 가치를 분명하게 설명하는 문장을 만들어라.
- 가치들 간의 우선순위를 정하라
- 가치는 변할 수 있는가? 얼마든지 변할 수 있다



우리가 인생에서 가장 많이 후회하는 것은
살면서 한 일들이 아니라 하지 않은 일들이다.



kick the bucket



목표설정 실습



MLB 역사상 베이브 루스 이후의 유일무이한 이도류(二刀流)로, 평상시에는 지명타자로 풀타임 출장하면서 6~9일 가량의 간격을 두고 선발투수로도 등판하는 투타겸업을 운용한다. 지명타자 제도를 운용하는 아메리칸 리그 경기에서 현재 투수 출장일에도 타석에서 사실상 유일한 프로야구 선수이다

193cm, 94kg

2015 WBSC 프리미어 12에서 한국타자들을 완벽하게 제압한 일본의 괴물투수 오타니 쇼헤이(21)

프리미어12에서 우리나라와의 첫 경기와 준결승전 모두 선발투수로 나와 한 점도 허용하지 않은 괴물투수 오타니 쇼헤이



고교 시절 오타니의 야구 인생계획



- **19세** 영어 통달, 트리플A 입성
- **20세** 메이저리그 승격, 연봉 1300만 달러 (약 141억 9210만원)
- **21세** 선발진 합류, 16승 달성
- **22세** 최고 투수에게 주는 사이영상 수상
- **23세** 월드시리즈클래식 일본 대표
- **24세** 노히트노런, 25승 수확
- **25세** 세계 최고 구속 175km 달성
- **26세** 월드시리즈(WS) 우승, 결혼
- **27세** 리그 최우수선수(MVP)
- **29세** 두 번째 노히트노런
- **32세** 두 번째 WS 우승
- **34세** 세 번째 WS 우승
- **36세** 탈삼진 신기록
- **38세** 성적 하락, 은퇴 고려 시작
- **40세** 마지막 경기 노히트노런



만다라트 기법

만다라트 기법은 일본의 디자이너 **이마이즈미 히로아키**가 구상한 기법으로 Manda(본질의 깨달음)+la(달성및성취)+art(기술)의 합성어로 **본질을 깨닫는 기술**, 목적을 달성하는 기술을 뜻한다. 만다라트는 가장 큰 주제 및 목표를 세우고 이에 대한 해결법, 아이디어, 생각들을 확산해 나가는 형태로, 생각을 더욱 쉽게 정리하고 한눈에 조합하여 확인할 수 있어 누구나 쉽게 발상을 **전개**하거나 목표를 관리하는데 도움을 준다. 이 기법은 일본의 괴물투수 오타니 쇼헤이가 고등학교 1학년 때 세워놓은 계획표로 더욱 유명해졌다.



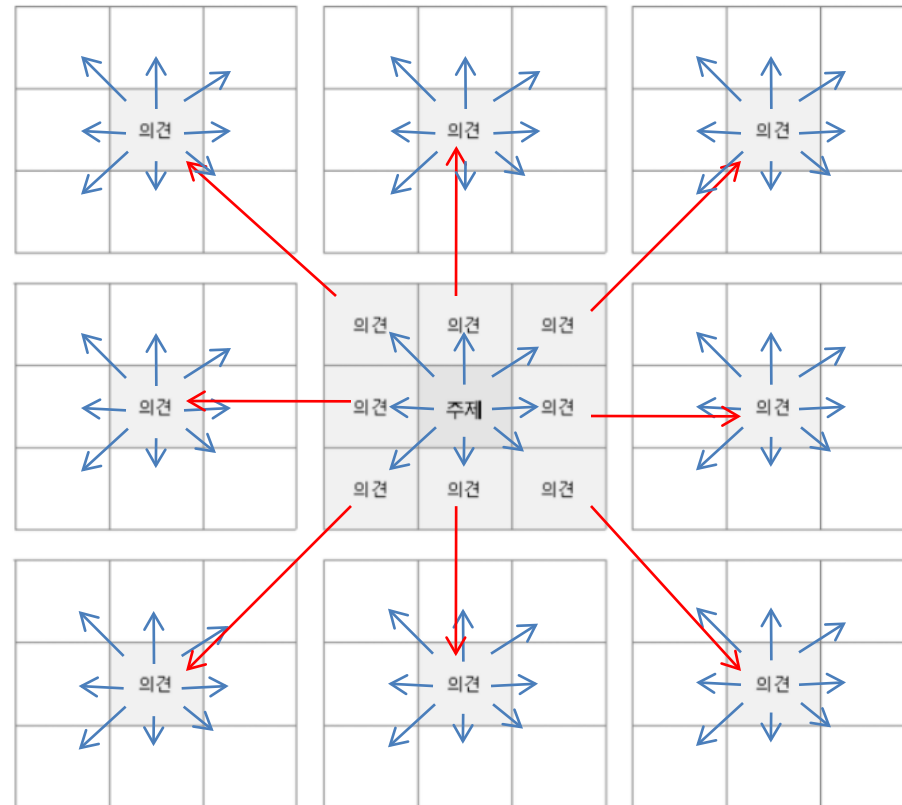
만다라트 실행방법

- 만다라트는 표를 만드는 것에서 부터 시작한다. 만다라트 표는 9x9표로 총 81칸을 가지고 있다. 실제 칸을 채워가는 방식은
 - 1) 자신의 핵심목표를 가장 중심에 적는다.
 - 2) 핵심목표를 이루기 위해 8개의 세부목표를 핵심목표 주변에 적는다.
 - 3) 적어 놓은 세부목표 8개를 바깥 3x3표의 중심에 적는다.
 - 4) 핵심목표에 다른 세부목표를 적었던 것처럼 세부 목표별로 달성하기 위한 방법8가지를 주변에 적는다.
- 만다라트는 이런과정을 통하여 핵심목표 1가지와 그 핵심목표를 이루기 위한 세부목표 8가지 그리고 각 세부목표를 이루기 위한 방법 8가지씩 64가지의 달성방법이 생기게 된다.



만다라트 작성

- 만다라트표를 작성하고 이를 실천하기 위한 목표를 세울 때 최종목표(final goal)과 수행목표(performance goals)를 구분해야 한다. 예를 들어 마라톤 완주가 최종목표라면 이 달성에 도움이 되는 매일 30분씩 조깅은 수행목표가 된다. 목표를 정할 때 SMART 기법이 매우 유용하게 사용된다.



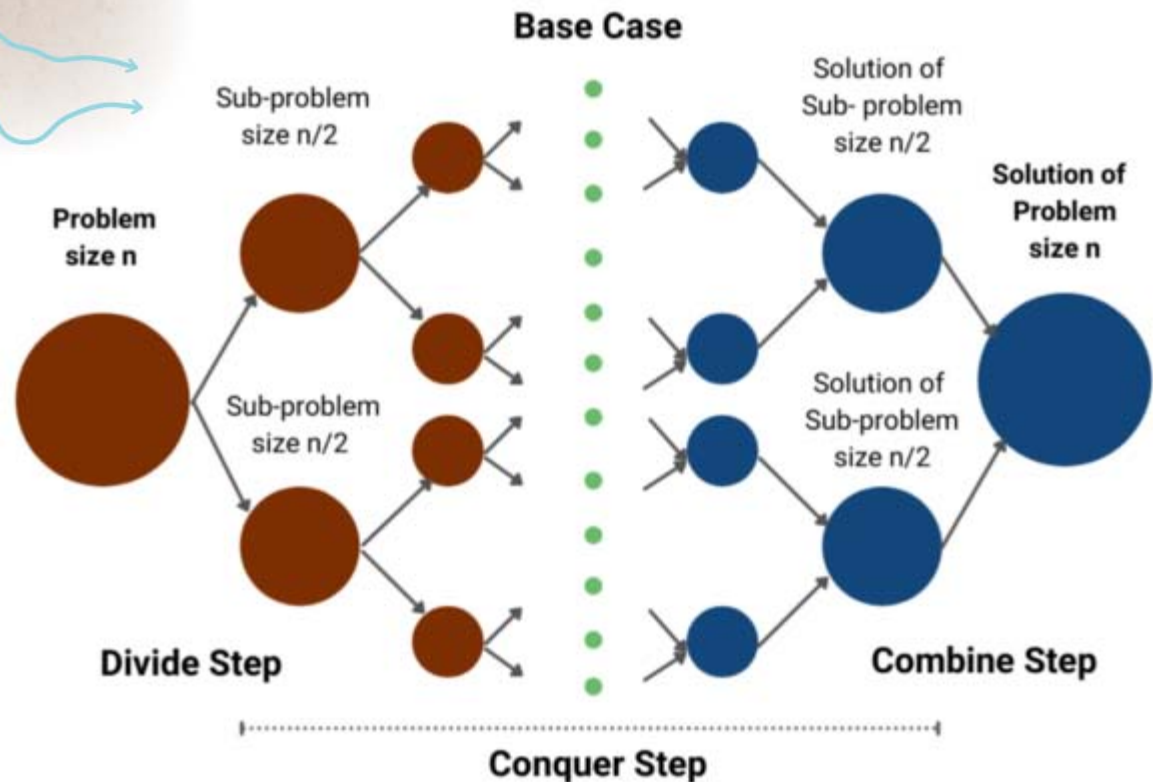
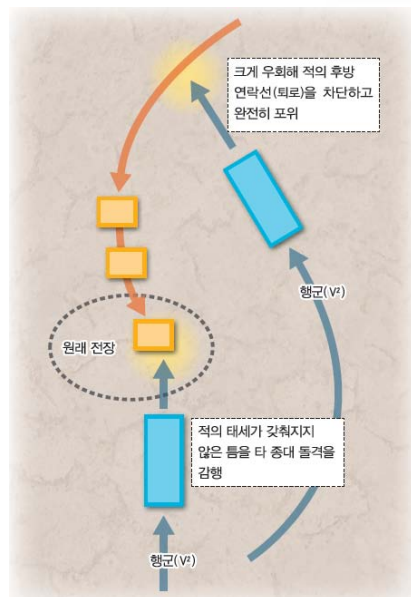
오타니쇼헤이가 하나마키히가시 고교1학년때 세운 목표달성표

몸관리	영양제 먹기	FSQ 90kg	인스텝 개선	몸통 강화	축 흔들지 않기	각도를 만든다	위에서부터 공을 던진다	손목 강화
유연성	몸 만들기	RSQ 130kg	릴리즈 포인트 안정	제구	불안정 없애기	힘 모으기	구위	하반신 주도
스데미너	가동역	식사 저녁7순갈 아침3순갈	하체 강화	몸을 열지 않기	멘탈을 컨트롤	볼을 앞에서 릴리즈	회전수 증가	가동력
뚜렷한 목표·목적	일희일비 하지 않기	머리는 차갑게 심장은 뜨겁게	몸 만들기	제구	구위	축을 돌리기	하체 강화	체중 증가
핀치에 강하게	멘탈	분위기에 휩쓸리지 않기	멘탈	8구단 드래프트 1순위	스피드 160km/h	몸통 강화	스피드 160km/h	어깨주변 강화
마음의 파도를 안만들기	승리에 대한 집념	동료를 배려하는 마음	인간성	운	변화구	가동력	라이너 캐치볼	피칭 늘리기
감성	사랑받는 사람	계획성	인사하기	쓰레기 줍기	부실 청소	카운트볼 늘리기	포크볼 완성	슬라이더 구위
배려	인간성	감사	물건을 소중히 쓰자	운	심판을 대하는 태도	늦게 낙차가 있는 커브	변화구	좌타자 결정구
예의	신뢰받는 사람	지속력	긍정적 사고	응원받는 사람	책읽기	직구와 같은 폼으로 던지기	스트라이크 볼을 던질 때 제구	거리를 상상하기





Divide & Conquer Approach



S.M.A.R.T.한 목표세우기



만다라와 S.M.A.R.T.

- SMART 기법은 George T. Doran이 1981년에 There's S.M.A.R.T. Way to Write Management Goals and Objective라는 글을 통해 처음 알린 **목표 수립 기법**으로 SMART 각각의 첫 글자에 해당하는 내용을 중심으로 목표를 세우는 기법이다.
- **S(Specific)**: 목표는 정확하고 구체적이어야 하며 구체적인 목표를 설정하기 위해서는 아래 6가지 W에 대한 질문을 해봐야 한다.
 - Who: 누구의 목표이며 누가 하는가?
 - What: 무엇을 달성하고 싶은가?
 - Where: 어디서 달성하려는 것인가?
 - When: 목표달성에 필요한 시간은?
 - Which: 목표달성에 필요한 조건과 제약은?
 - Why: 목표달성 이유와 목적은? 나에게 주어진 보상은?



만다라와 S.M.A.R.T.

- **M(Measurable)**: 목표는 정량화 되고 측정할 수 있어야 한다. 즉 얼마나 많이 해야 하는가? 그리고 목표달성여부를 어떻게 확인할 수 있는가?에 대한 답을 생각해야 한다.(마감일정, 수치 등)
 - **A(Attainable 또는 Assignable)**: 달성 가능한 목표를 세워야 한다.
 - **R(Realistic 또는 Relevant)**: 도달 할 수 있는 현실적인 목표를 설정해야 한다.
 - **T(Timely)**: 목표는 달성해야 하는 기간을 반드시 정해야 한다.
- 이와 같은 만다라트는 머릿속에 있는 정보와 **아이디어의 힌트를 간단한 포맷을 통해 놀랄만큼 다양하게 끌어내 준다**. 또한 모인 인원이 붙어날 수록 정리할 수 없을만큼 많은 아이디어가 나올 수 있다. 그리고 아이디어의 재료들이 한 테이블에 올려져 있기 때문에 일일이 생각할 필요없이 아이디어가 쉽게 나온다. 만다라트는 나선형 구조로 움직이는 머리의 구조에 가장 적합한 생각의 도구이다. 따라서 펼쳐져 있는 아이디어들로 다채로운 아이디어 조합의 묘미를 느낄 수 있다.



만다라트 장점

- **첫째. 모든 내용을 한 페이지로 확인이 가능하다.** 가로, 세로 9칸 총 81칸의 사각형을 채우는 과정에서 수많은 아이디어를 한 페이지로 시각화하는 것이 가능하다.
- **둘째. 틀에 공백을 메우는 심리 적용이 된다.** 공백을 메우는 과정에서 다양한 아이디어가 발생한다. 또한 생각이 멈춰있는 상태에서 생각이 활성화되는 효과도 있다.
- **셋째. 논리적이고 구체적인 생각 정리가 가능하다.** 중심토픽, 주요토픽, 하위토픽으로 분류된 칸에 내용을 기입하면서 자연스럽게 논리체계가 생성되며 세부적인 내용을 적는 과정에서 생각이 구체화된다.

