

Online Success principles 10-DAY Training (10-DAY OST)

주식회사 오석세스데이



한국 최초·유일

잭 캔필드 SUCCESS PRINCIPLES

트레이닝 전문기업

트레이닝 등록문의 카카오 옐로아이디 '오석세스데이' 검색 후 친구신청

전화 : 070-7913-4228

이메일 : help@ohsuccessday.com

트레이닝 일정은 '㈜오석세스데이' 네이버카페 공지사항에 실시간으로 업데이트 됩니다.

cafe.naver.com/ohsuccessday

www.ohsuccessday.com

www.ohsuccessday.com



Copyright © 2016 Online Success principles Training, L.P. All Rights Reserved.

1일차 내 삶의 주인이 누구인지 확실히 하기!

내 삶의 주도권은 누가 갖고 있는가요? 내 인생을 결정하는 것은 누구 일까요?

당연히 바로 나 자신이라고 대답을 하실 거라 믿습니다.

그런데 우리의 말과 행동, 근본적인 인식은 그렇게 생각하지 않는 사람들이 많습니다.

~때문에, 누구 때문에, 무엇 때문에! 당신 때문에! 너 때문에!,

날마다 “때문에!”를 연발하고 있는 내 모습을 발견하고 있지는 않으신가요?

주도권은 온데간데 없고 내 인생은 그들/무엇/어떤 것 들이 만들어 내는 “때문에”로 결정되는 것 일까요?

안타깝지만 당신이 불평하고 남/환경/조건..등등 탓을 하며 삶의 권한을 내가 아닌 다른 것들에 위임하고 있는 동안에 성공하고, 부를 갖고 행복을 누리는 사람들은 삶의 주도권을 100%자신의 것으로 갖고 나의 꿈 나의 인생을 원하는 대로 조각하고 있습니다.

누구나 아는 헬렌켈러, 베토벤 모두 장애인이지만 각각 많은 저서와 사회운동, 창작활동을 소화해 내었으며 굳이 위인의 예시를 들지 않더라도 우리 바로 옆에서의 경우에도 [내가 상상하면 꿈이 현실이 된다]의 저자는 위킹맘으로 아이의 양육까지 겸하며 책을 출간하였습니다.

내 인생은 남의 손에 의해 결정되도록 그냥 내버려 둘건가요? 지금 이 글을 읽고 계신 분들은 다른 평범한 사람들처럼 ~때문이라는 핑계를 대면서 다른 것들이 내 인생을 결정하도록 방치하기를 원하는 분을 없을 거라 생각합니다. 현실에 그대로 안주하여 불평과 남 탓만을 하면서 오늘 하루도 그대로 흘러 보내려고 태어난 것일까요?

“oo”때문에 안 된다는 말은 바로 “oo”이 내 인생을 컨트롤한다는 말입니다.

그 무엇도 나를 어떻게 만들 수도 무엇을 하게 만들 수도 없습니다.

또 한가지 염두 할 것은 사람들은 바꿀 수 있는 것에 대해서만 불평을 하지 자기가 어찌 해볼 여지가 없는 것들에 대해서는 불평하지 않는다는 것입니다.

중력에 대해서 불평하는 사람이 있나요? 오히려 순응하고 즐기기까지 합니다.(스카이 다이빙, 번지점프 등등)

불평하는 것은 우리가 변화시킬 수 있는 것들(더 좋은집, 더 많은돈, 더 좋은직업, 더 많은 즐거움, 더 건강에 좋은 음식...)입니다.

www.ohsuccessday.com



Copyright © 2016 Online Success principles Training, L.P. All Rights Reserved.

그러면 왜 이런 것들을 얻기 위한 행동을 하지 못하는 것일까요? 오히려 변화 시킬 수 있는데 말입니다.

정답은 이러한 것들을 얻기 위해서는 위험을 수반하기 때문입니다. 하지만 이것들을 만들어 내기 위해서 얻기 위해서 필요한 위험들을 무릅쓰고 싶어하지 않는다는 것이 문제의 핵심입니다. 그렇기 때문에 앞서서 불평과 남/환경 탓을 하면서 알아서 '저절로' 얻어지기를, 누군가 나서서 대신 얻어주기를 바라고 있는 것입니다.

기존의 직장에서 나와서 창업을 해야 할 수도 있고 실직 당하거나 실패를 겪거나 웃음거리가 될 수도 있는 모험을 각오해야만 합니다. 난처한 일일 수도, 어려울 수도 때로는 혼란스러울 수도 있습니다. 이런 감정들과 경험들을 겪게 되는 것을 회피하려고, 현상태만 유지한 채로 대부분 사람들은 불평만 하고 있습니다.

지금의 내가 겪고 있는 현실을 만든 사람이 나 자신이라는 사실을 깨닫고, 매 순간의 선택에 대해 책임을 지고, 불평을 멈추고, 원하는 삶을 만들어내기 위한 반응(선택)을 해야 하는 것은 매우 중요합니다!

더 이상은 불만을 표현하는 것, 불평하는 사람들과 어울리는 시간 조차 아깝습니다. 제가 잘 다니던 대기업 직장을 동료들과 주변의 만류에도 불구하고 퇴사하여 성공 트레이닝 기업을 설립한 이유 중 하나가 ~때문에라는 탓하는 생각과 ~까지 준비해야 한다는 별생각 없이 내던지는 사람들의 말과 행동들에 모범을 보이기 위해서입니다.

모든 삶의 권한은 지금 이 글을 읽고 있는 당신에게 있습니다. 지금의 다람쥐 쳇바퀴 도는 것과 같은 삶을 가슴 설레는 내일이 기다려지는 삶으로 바꿀 수 있는 것도 그냥 현실과 타협하여 매일 매일 같은 현실에 안주하는 것도 100% 당신에게 달렸습니다.

지금의 나의 모습은 내 모든 과거의 합이라는 사실! 잊지 마시기 바랍니다.

그렇다면 어떻게 해야 우리 인생의 권한과 책임을 온전히 내가 가져올 수 있을까요? 이미 발생한 사건은 어쩔 수 없습니다. 그러나 그 사건에 반응은 우리가 유일하게 바꿀 수 있는 항목입니다. 이로 인해 우리가 인생을 원하는 대로 만들 수 있게 되는 것입니다.

그래서 잭 캔필드의 Success Principles No.1 공식이 아래와 같이 탄생하게 되었습니다!

$E(event)+R(response)=O(outcome)$ (사건+반응=결과)

현재 당신이 처해 있는 결과가 싫다면, 당신이 선택할 수 있는 것은 둘 중 하나입니다;

1. 당신이 바라는 결과(O)가 아닌 것에 대해서 사건(E)를 탓한다.

www.ohsuccessday.com



Copyright © 2016 Online Success principles Training, L.P. All Rights Reserved.

2. 자신이 바라는 결과(O)를 얻도록 사건(E)에 대한 자신의 반응(R)을 바꾼다.

지금 당신이 경험하고 있는 모든 것은 과거에 자신이 행했던 선택들의 결과입니다.

아래와 같이 예시를 들어 보겠습니다.

사건(Event) : 보너스 300만원을 받았다

반응(Response) : 하룻밤 사이 다 썼다.

결과(Outcome) : 파산했다.

사건 : 보너스 300만원을 받았다.

반응 : 그것을 사모펀드에 투자했다.

결과 : 재산이 증식되었다.

우리가 일부러 의식하지 않는다면 사건에 대한 반응은 늘 같을 것입니다. 좋지 않은 결과를 가져왔던 반응을 그대로 반복하게 될 것입니다. 그런데 “결과”는 항상 좋기를 바라고 있습니다.

20세기 물리학자 아인슈타인은 다음과 같이 말했습니다.

“늘 하던 대로 계속한다면, 계속 같은 결과를 얻게 될 것이다.”

미국 알코올중독방지협회는 ‘정신이상’을 “계속 같은 행동을 하면서 다른 결과가 나오기를 기대하는 것”이라고 정의했다.

콩 심은 데 콩 나고 팥 심은 데 팥이 나올 수 밖에 없습니다.

E+R=O 공식 예시

♥ 예문 스티븐 코비(Stephen R. Covey)가 말하는 예시

「90 대 10의 원칙」

인생의 10%는 우리에게 일어나는 사건으로 바꿀 수 없습니다. 그러나 나머지 90%는 어떻게 반응 하느냐에 따라 결과가 결정 된다는 것입니다.

갑작스럽게 발생하는 10%의 사고를 미리 알고 대처 할 수는 없는 노릇입니다.

www.ohsuccessday.com



Copyright © 2016 Online Success principles Training, L.P. All Rights Reserved.

그러나 우리의 반응은 통제 할 수 있습니다.

한가지 예를 들어 보면,

가족이 아침식사를 하고 있는데 당신의 딸이 그만 실수로 커피를 정장 위에 쏟아 버립니다. 무의식적으로 당신은 욕설을 하고 커피를 쏟은 딸을 나무랍니다. 딸은 울기 시작하고 컵을 식탁에 둔 아내를 비난 하며 아내와도 말싸움 합니다.

옷을 갈아입고 왔지만 딸은 우느라 학교 갈 준비는커녕 아침식사도 못 끝냈습니다. 통학버스는 이미 지나가 버렸고 서둘러 딸을 학교에 데려다 줍니다. 늦었기 때문에 과속으로 속도 위반 벌금을 물었고 학교는 20분 지각하였고 회사도 30분 늦었습니다. 회사에 도착하니 서류가방을 놓고 온 것이 생각 났습니다.

하루가 엉망으로 시작되었는데 집에 들어가면 아내와 딸 사이가 조금 불편하기 까지 합니다.

하루를 망친 원인이 무엇이였을까요?

커피? 당신 딸? 과속단속카메라?

정답은 바로 당신이라는 것입니다.

만약 커피가 정장에 쏟아 졌을 때, 신경질 내는 대신 딸을 다정하게 타일렀다면 어떻게 되었을까요?

딸과 당신 모두 즐겁게 출근하여 기분 좋은 아침으로 시작하게 될 것입니다.

과속벌금, 가족과의 관계악화 이런 것은 당연히 없을 것입니다.

이렇게 사건은 같으나 반응이 달라짐을 인해 그 결과는 180도 달라지게 됩니다.

당신은 인생의 10%인 일어나는 사건들을 통제할 수 없습니다.

나머지 90%는 당신이 어떻게 반응하느냐에 따라 달라집니다.

90 대 10 원칙의 몇 가지 응용 방법입니다.

만약 누군가 당신에게 부정적인 것을 말한다면, 그것을 묵살 해 버리세요.

삶에 적용을 해보세요. 결과에 놀랄 것입니다.

시도해 본다고 앓을 것이 없습니다.

90 대 10의 원칙은 굉장합니다.

이것을 알고 적용하는 사람들이 많지 않습니다.

www.ohsuccessday.com



Copyright © 2016 Online Success principles Training, L.P. All Rights Reserved.

★ 워크시트(Worksheet)

나 자신이 원하지만 갖고 싶지만 이루고 싶지만, 귀찮아서/유혹에 빠져서/리스크(위험)을 감수하고자 하지 않아서 미루는 것들에 대해서 써보기.

만약 내가 5% 더 건강하고 더 나은 삶을 살기 위한 책임과 권한이 있다면...
하루에 30 분씩 운동을 한다.

1.

2.

만약 내가 5% 더 삶을 열정적으로 살아가는데 책임과 권한이 있다면...
내가 원하는 것을 얻기 위해 부탁을 한다.

1.

2.

만약 내가 5% 더 목표 달성하는데 책임과 권한이 있다면...
하루에 5가지 씩 목표를 위한 행동들을 실천한다.
TV 보는 대신에 남는 시간에 생산적인 활동을 한다.

1.

2.

만약 내가 5% 더 성공적인 인간관계의 결과에 책임과 권한이 있다면...
저녁마다 배우자와 더 많은 대화를 한다.
말하는 것을 줄이고 듣는 것을 늘린다.

1.

2.

만약 내가 5% 더 나의 자존감/자신감을 높이는데 책임과 권한이 있다면...
내 주위를 긍정적인 사람들로 둘러싼다(긍정적인 사람들과 어울린다)

www.ohsuccessday.com

성공했던 일, 성공적으로 쟁취했던 일의 리스트를 만들어 리뷰한다.

1.

2.

E+R=O 공식에서 반응(R)을 결정하는 요소는 3가지 입니다.

바로 "행동", "생각", "이미지" 입니다.

"There are only 3 responses (Rs) you have any control over:

- Your behavior (including what you say and how you say it)
- Your thoughts (self-talk) and beliefs (both conscious and unconscious)
- Your visual imagery (including your images of the future)"

행동은 위의 예문의 이야기에서 잘 설명되어 있습니다.

생각의 경우는 트레이닝 영상에서 예시(바보/녹색머리)를 들어 설명되어 있습니다.

그리고 마지막 이미지(그림/사진)이 바로 우리가 트레이닝을 받고 연습하는 과정을 통해 바꿀 수 있고 얻을 수 있는 능력입니다.

과거 선풍적 인기를 끌었던 시크릿(끌어당김의법칙)에서 이미지를 전환하고 의식적으로 심상화 지속적으로 하여 반응을 바꿔 원하는 결과를 가져오는 방법이 바로 세 번째 방법입니다.

이미지에 대한 트레이닝은 여러 과정에 걸쳐 충분한 이해와 실습을 할 수 있도록 하겠습니다.

마지막으로 또 한가지 덧붙이고 싶은 것은 우리가 반드시 해야만 하는 것은 없습니다.

심지어 누군가 권총으로 우리의 머리를 겨누면서 내 가족을 해하라고 할 때 그는 내 생명을 앗아갈 수는 있어도 내 행동을 컨트롤 할 수는 없습니다.

"~때문에" 다음으로 많은 핑계가 "~해야만 해서"라는 것입니다.

명심하세요, 내 목숨이 위협 받는 상황이라 할 지라도 반드시 해야만 하는 것은 없습니다.

내 인생을 바꾸어 나갈 수 있는 사람은 오직 나 자신이라는 사실을 잊지 마시기 바랍니다.

www.ohsuccessday.com



Copyright © 2016 Online Success principles Training, L.P. All Rights Reserved.