

현재 삶 자가 진단: 나는 지금 어디에 있는가?

1. 삶의 목적이 확실하다고 느꼈던 적이 있는가?

2. 삶이 가장 의미 있게 느껴졌던 적은 언제이고, 그 이유는 무엇이었는가?

* 의미 있게 느껴졌던 적 :

* 그렇게 느꼈던 이유 :

3. 지금은 어떻게 느끼고 그 이유는 무엇인가?

* 현재 삶의 느낌 :

* 그렇게 느끼는 이유 :

4. 다음의 항목에서 각각 얼마나 많은 목적의식을 느끼며, 그 이유는 무엇인지 1~10(숫자가 클수록 목적의식이 강함) 척도로 평가해 본다.
(8' 이하가 하나라도 있다면, 그 분야에 삶의 의미를 키울 기회가 들어 있다는 뜻이다.)

* 일

* 개인적인
인간관계

* 일과 관련된
인간관계

* 타인에 대한
봉사

5. 올해 큰 의미를 느끼게 한 일이 있었는가? 의미를 빼앗아 가버린 일은?

의미를 느끼게
한 일

의미를 빼앗아
가버린 일

6. 왜 이 책을 읽고 있는가? 이 책에서 무엇을 얻기를 바라는가?

일과 삶의 균형 상태를 알려 주는 사분면 채우기

매진
오점

고역

번영과 충만함

매진
오점

불행

겉치레

즐겁지 않음

즐거움

직장에서 '공들여 만들' 업무 기회 찾기

질문	답 3~5개
<p>일상 업무에서 당신의 고객은 누구인가?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • • • •
<p>고객들에게 무엇이 필요한가?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • • • •
<p>어떻게 하면 동료들에게 긍정적인 영향을 줄 수 있을까?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • • • •
<p>업무에 '공들여 만들' 기회가 있는가?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • • • •

목적의 원천 찾기: 사랑

가장 중요한 관계 5	돈독해지는 방법	이번 주에 할 일
	<ul style="list-style-type: none"> • • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • • • •
	<ul style="list-style-type: none"> • • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • • • •
	<ul style="list-style-type: none"> • • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • • • •
	<ul style="list-style-type: none"> • • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • • • •
	<ul style="list-style-type: none"> • • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • • • •

목적의 원천 찾기: 아름다움

아름다움을 느끼게 하는 것	아름다운 이유
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
이번 달에 아름다움을 찾아보기 위해 할 수 있는 일	

목적의 원천 찾기: 종교와 철학

<p>나는 어떤 종교나 철학에서 영향을 받는가?</p>	
<p>그 종교나 철학에서 말하는 좋은 삶, 의미 있는 삶은 어떠한 삶인가?</p>	
<p>내가 하는 일에 이 관점을 적용할 방법</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • •
<p>내 인간관계에 이 관점을 적용할 방법</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • •

목적의 원천 찾기: 봉사

내가 현재 하고 있는 봉사(공식적인 자원봉사 활동과 사소한 도움 활동 모두 포함)

-
-
-
-
-
-
-

(목록을 충분히 채운 경우) 어떻게 하면 나의 긍정적인 영향을 되새기고 더 자주 감사할 수 있을까?

-
-
-

(목록이 다소 짧은 경우) 이번 달에 실천할 수 있는 봉사 활동으로 무엇이 있을까?

-
-
-

앞으로 삶의 중요한 부분에 봉사를 계속 두기 위해서는 어떻게 해야 할까?

의미의 변화 포용·감지하기

내 삶에 영원한 의미를 주는 3~5가지는 무엇인가? 어떻게 하면 더 많은 관심을 쏟을 수 있을까?

목적에 주는 것	관심을 쏟는 방법
<ul style="list-style-type: none"> • • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • • • •

지금 과도기에 놓였는가? 그것은 어떤 성질의 변화인가? 새로운 의미를 발견할 기회가 엿보이는가?

삶의 어떤 부분에서 정체감이 느껴지는가? 그 이유는?

그 부분에서 새로운 의미를 캐내고 만들어 갈 방법이 있을까?

내려놓아야 할 것이 있는가? 어떻게 하면 목적을 느낄 수 있을까?

삶의 정체기 극복하기

내가 지금 가장 지루함을 느끼는 것은 무엇인가? 그 이유는?

가장 큰 흥분감과 도전 의식이 느껴지는 것은 무엇인가? 그 이유는?

위험을 무릅쓸 필요가 있는 삶의 영역이 있는가? 어떤 두려움이 도전을 막고 있으며 어떻게 하면 없앨 수 있을까?

내 삶에 변화가 필요한 부분이 있는가?

내 업무 재구성 방법 구상하기

재구성 아이디어	현재 업무	주요 업무 성과

내 옆의 장인 찾기

질문	다섯 장인 분석
① 내 주변에서 맡은 일에서 비범한 능력을 보이는 사람 다섯 명은 누구인가?	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
② 그들이 하는 일이 왜 그렇게 특별한가?	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
③ 그 정도 경지에 이르려면 어떤 연습과 재능이 필요할까?	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
④ 그들은 어떤 희생을 했는가?	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
⑤ 내가 그들에게 배울 점은 무엇인가?	1.
	2.
	3.
	4.
	5.

“나는 누구에게 봉사하는가?” 알기

구분	누구에게 봉사하는가?	어떻게 더 잘할 수 있을까?
고객		
동료		
공동체		
자본		
파트너		
사랑하는 사람들		

조직의 목표 탐색하기

조직의 사명	조직의 사명은 무엇인가? (사명 선언문이 없다면, 암묵적으로 공유되는 목적을 적는다.)
	조직의 사명이 내게도 의미가 있는가? 있다면 그 이유는 무엇인가?
	어떻게 하면 조직의 사명을 더 의미 있게 만들 수 있을까?
조직의 가치관	조직의 가치관은 무엇인가? (확립된 것이 없다면, 기업 문화를 정리해 적는다.)
	일상에서 조직의 가치관을 어떻게 실천하고 개선할 수 있을까?
조직의 부차적인 목적	직장에서 어떤 부차적인 목적에 관여하고 있는가?
	이것만으로 충분한가, 아니면 다른 목적이 더 필요한가?
	직접 새로운 기회를 만들 생각인가? 그렇다면 아이디어를 적어 본다.