

## 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"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
<p>고객들에게 무엇이 필요한가?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
<p>어떻게 하면 동료들에게 긍정적인 영향을 줄 수 있을까?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
<p>업무에 '공들여 만들' 기회가 있는가?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>

## 목적의 원천 찾기: 사랑

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

목적의 원천 찾기: 취미와 자기 계발

취미 / 자기 계발 활동	더 나아지기 위한 방법	주위에 함께할 사람

## 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"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
<p>내 인간관계에 이 관점을 적용할 방법</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>

## 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"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>

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.