행복한 인생설계

비전경영연구소 www.visionpower.or.kr

행복경영의 7가지 포인트

1. 언제 행복한가를 정확히 파악하자.

2. 행복한 시간을 늘려 나가자.

3. 불행했던 기억들을 줄이자.

4. 즐겁게 일하자.

5. 지금 이 순간을 즐겨라.

6. 행복은 마음의 상태이다.

7. 내 원래의 정체성은 기쁨임을 선언하자.

행복의 정의

♬ 참 행복이란? ♬

☞ H.Q. = $\dfrac{\text{내가 (\qquad) 것}}{\text{내가 (\qquad) 것}}$

H.Q.(Happiness Quotient : 행복지수)

☞ 가진 것
- ①덤
- ②남과 비교하라
  만인고통, 균등법칙
- ③나눔, 실천

두 가지 태도의 선택

세상을 임하는 두 가지 자세

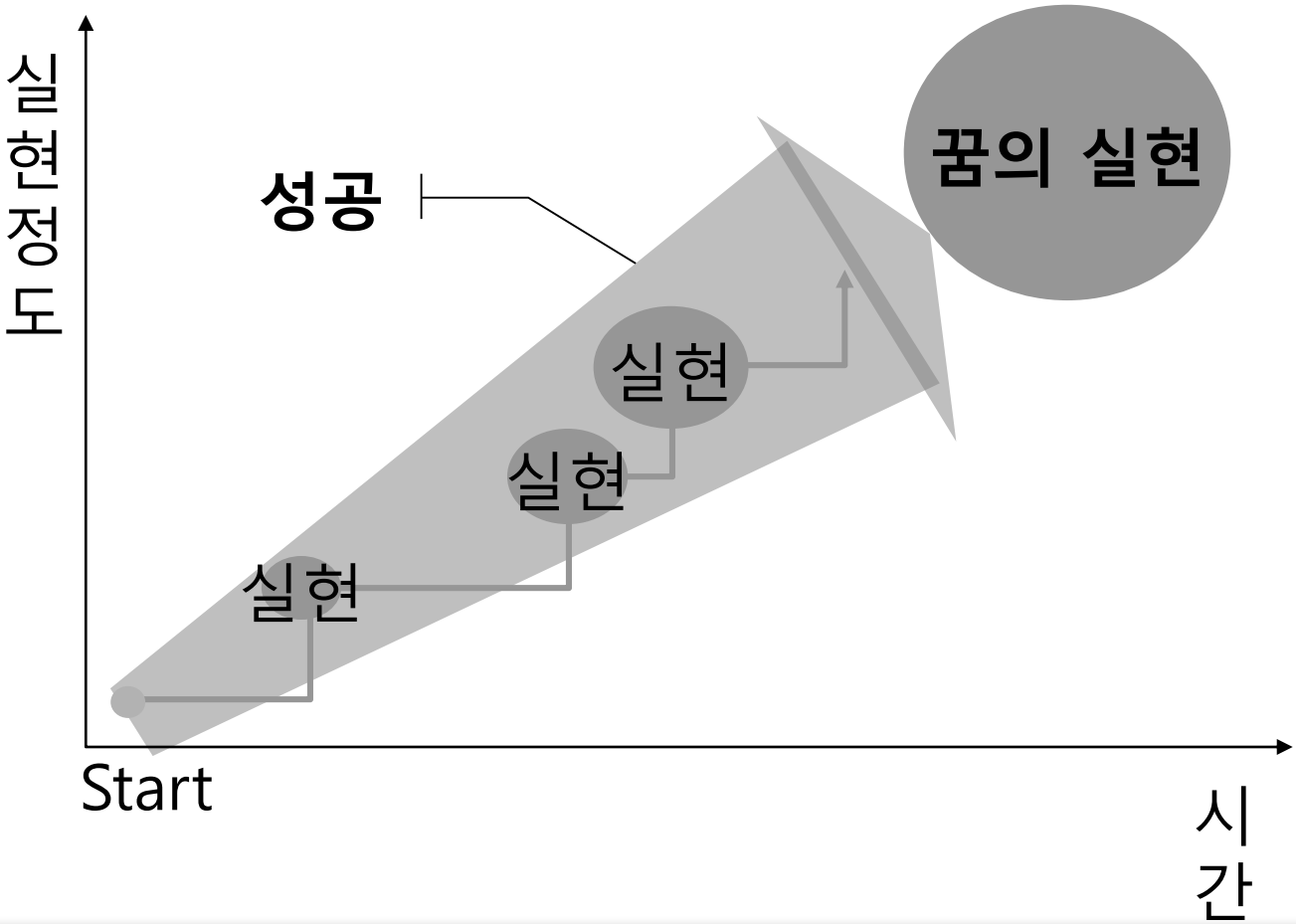
1) 피해자 : 왜 이래 ? 뭐 하는거야 ? 어쩌면 저럴 수 있어 ?

- 남이 나에게 해주기를 바라는 마음, 부족하다는 생각

2) 창조자 : 어떻게 이 상황 까지도 최고로 사용할 수 있을까 ?

- 남에게 베풀고 싶은 마음, 이미 만족한 상태

성공의 정의



꿈을 현실로 만드는 위대한 질문

1. 『당신이 바라는 목표는 구체적으로 무엇입니까?』
2. 『목표를 이룬 것을 어떻게 알 수 있습니까?』
3. 『목표는 언제, 어디서, 누구와 만들고 싶습니까?』
4. 『목표를 이루면 당신과 당신 주변은 어떻게 달라집니까?』
5. 『당신이 이미 가지고 있는 경험이나 능력은 무엇입니까 ?』
   『목표를 얻기 위하여 더욱 필요한 자원은 무엇입니까?』
6. 『현재 목표를 이루는 것을 막고 있는 것은 무엇입니까?』
   ➔ 그러면 그것을 어떻게 극복할 수 있습니까 ?
7. 『그 목표를 이루는 것은 당신에게 어떠한 의미가 있습니까?』
8. 『그러면 우선 무엇부터 시작하는 것이 좋습니까 ?』

사명서란?

生命을 使用하는 지침書

- 자기 인생의 목적과 의미를 표현한 강력한 글
  - 자신의 인생을 통하여 어떤 존재가 되고, 무엇을 하고 싶은 지를 표현
- 각자의 결정을 평가하고 각자의 태도를 선택하는 기준이 되는 개인헌법으로 작용

사명(Mission)은…

□ 사명선언문 예시

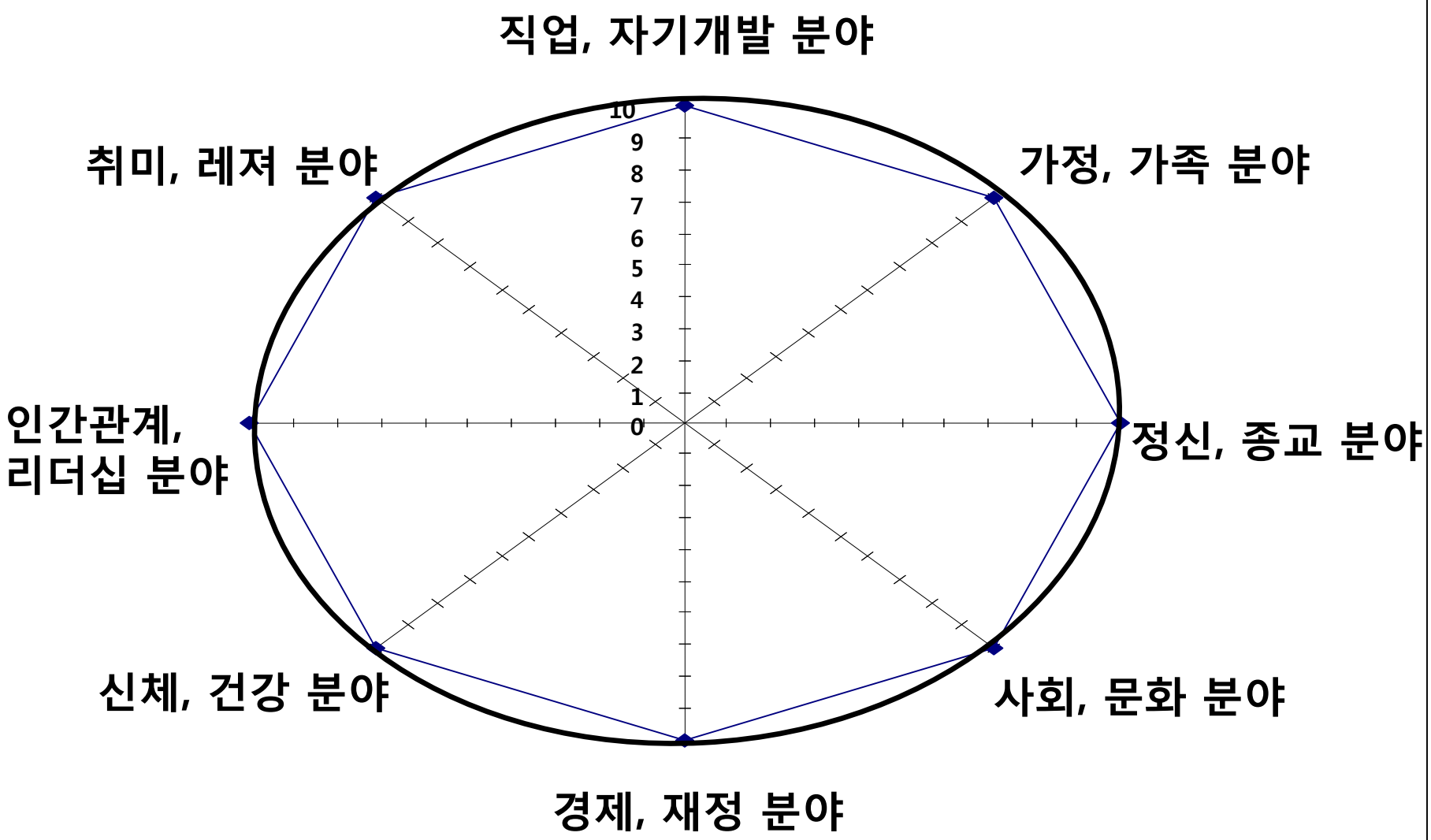
<예수> **"내가 온 것은 영원한 생명을 얻게 하고,**
그것을 더 풍성히 얻게 하려는 것이다."

<마이다스아이티 **이형우** 대표>
"옳은 일을 올바르게 하고 아는 것을 삶에 그대로 담아 세상의 행복총량 증대에 기여하는 것이다."

<비전경영연구소 **최용균** 소장>
"사람들의 **변화와 성장**을 돕고, 개인과 가정과 조직의 **꿈을 현실로** 되게 하여 **행복한 성공**을 안내하는 것이다."

< >

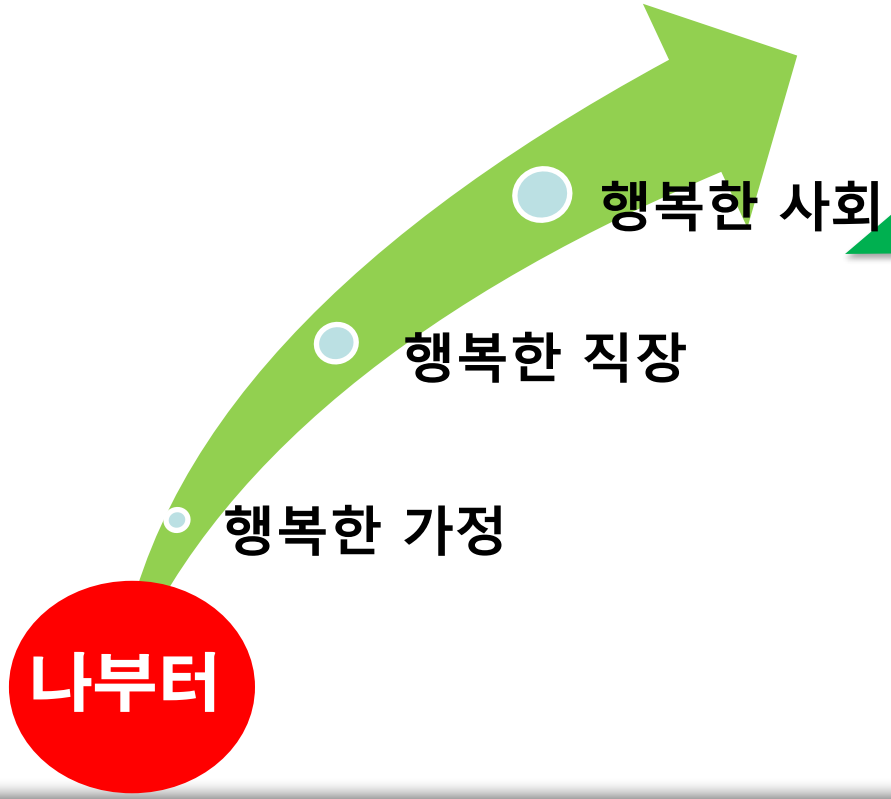
삶의 수레바퀴

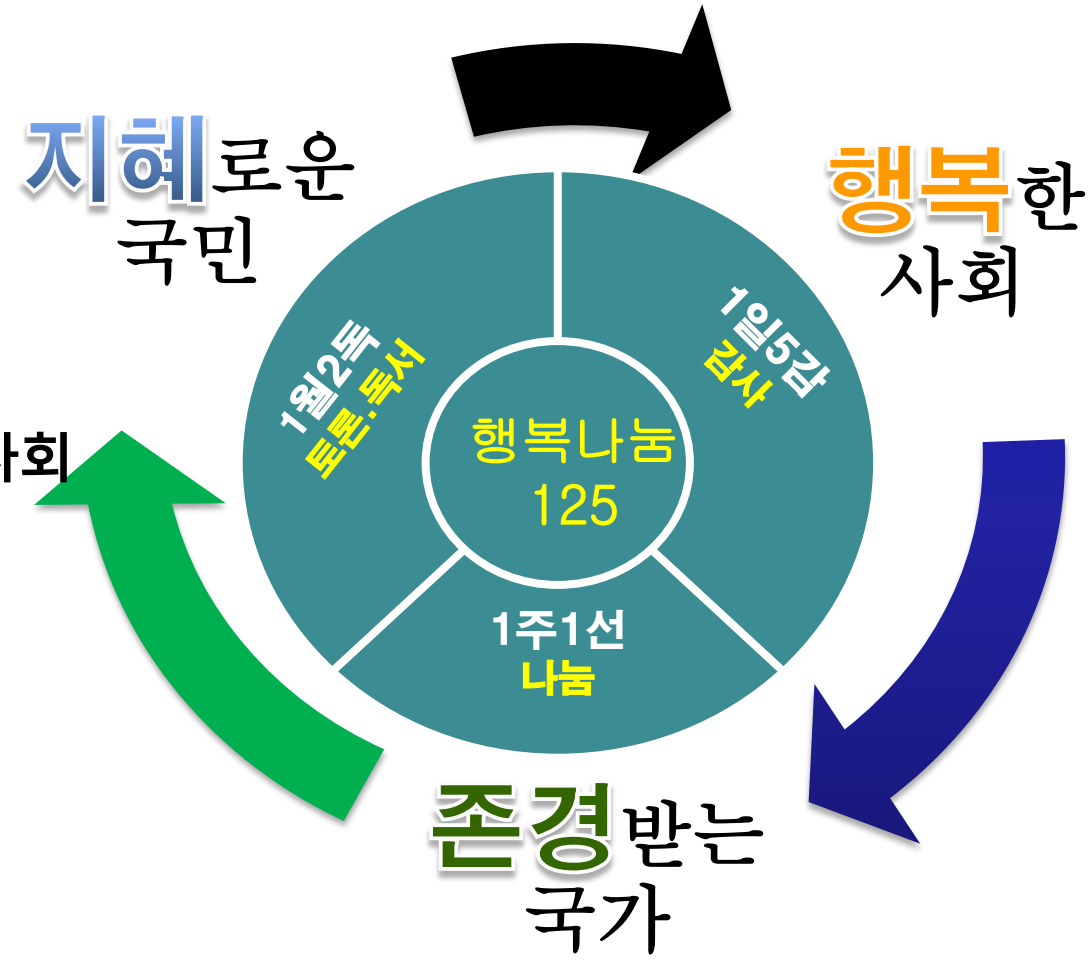

직업, 자기개발 분야
가정, 가족 분야
정신, 종교 분야
사회, 문화 분야
경제, 재정 분야
신체, 건강 분야
인간관계,
리더십 분야
취미, 레져 분야
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

행복나눔 125

신바람 나는 행복한 나라

품격 높은 나라





내가 만들어가는 행복한 삶

영역	가정에서	일터에서
계속 할 것		
새롭게 할 것		
줄이거나 그만 두어야 할 것		

인생목표의 설정

참으로 소중한 것(인생의 목표)이 무엇인지를 알고, 이를 유념하여 매일 실천으로 옮긴다면 새로운 삶을 살게 됨

세상의 만물은 두 번 창조

첫번째는 마음속에서

두 번째는 실제 행동에서

자신의 최후 순간에 갖고 싶은 이미지를 그리는 것임

1. 지배가치

2. 역할별 이미지

3. 개인비전

자신의 존재와 행동의 기준이 되는 것은 무엇인가?

어떤 사람으로 기억되기를 원하는가?

무엇을 하고 싶은가?

당신은 무엇 때문에 세상을 사나요 ?

새로운 인생설계

1. 남은 인생에서 이루고 싶은 목표를 3가지 적어 보시오

1)

2)

3)

2. 그 목표를 이루기 위해 구체적으로 내가 해야 할 일을 적으시오 .

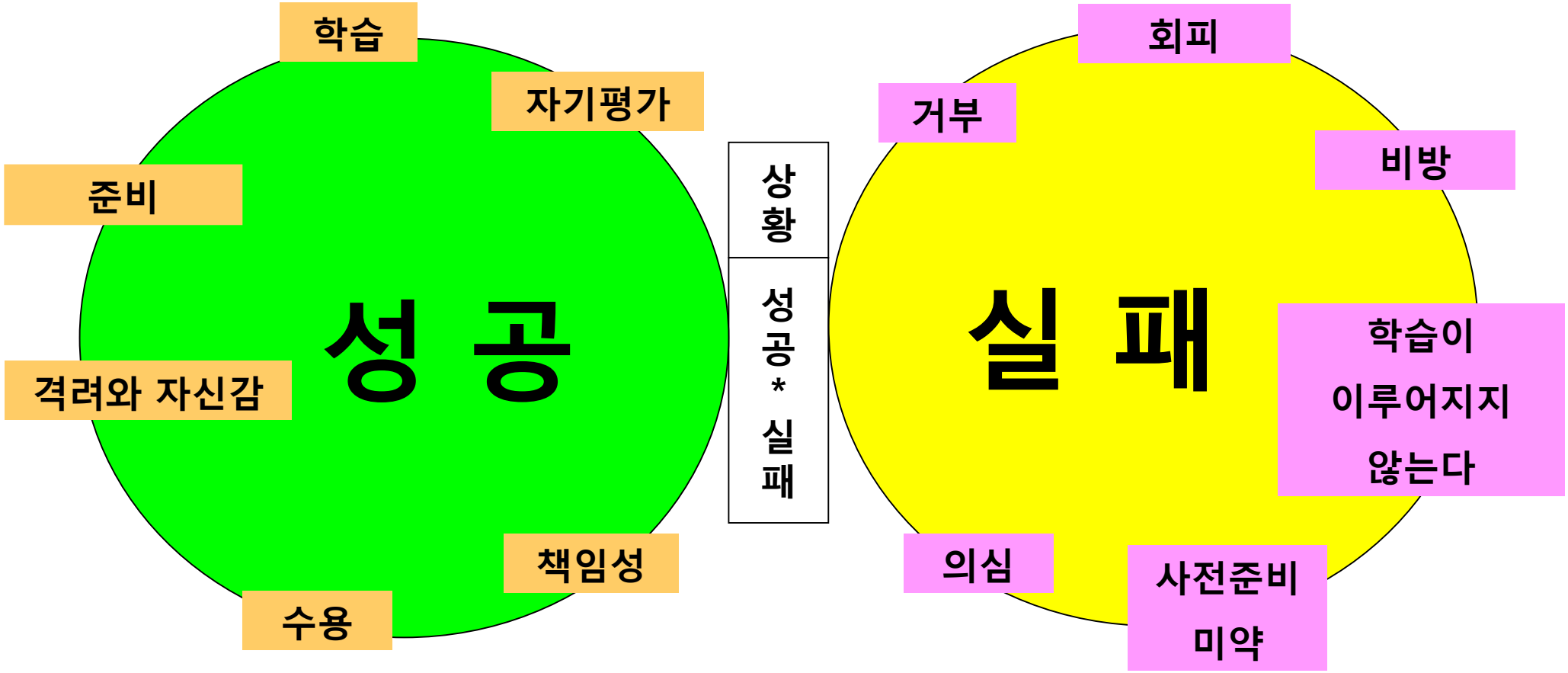
3. 당신은 지금 어떤 변화가 필요합니까 ?

1) 목표를 이루기 위해 도움을 요청할 곳은 ?

2) 목표를 이루는데 방해가 되는 것은 ?

3) 그 방해 되는 것을 어떻게 극복할 것인가 ?

변화관리모델



비전경영연구소 www.visionpower.or.kr