

STEP 4**내일의 액션 플랜**

"내일 이렇게 하면 된다"는 구체적 계획이 있으면, 불안이 멈춥니다.

#1

걱정 사항:

내일 할 행동:

ex) 리더에게 OO건 보고하고 걱정 부분 상의 / 동료에게 자료 요청 / 일정 재조율 요청

#2

걱정 사항:

내일 할 행동:

ex) 09시에 팀장님께 진행 상황 공유 메일 보내기 / 오전 중 회의 요청

#3

걱정 사항:

내일 할 행동:

ex) 점심시간에 관련 자료 정리 / 퇴근 전까지 초안 작성 완료

Tip: 행동은 "~한다" 형태로 구체적으로 적어야 효과적이에요.

× "걱정하지 않기" → ○ "09시에 팀장님께 진행 상황 공유 메일 보내기"

STEP 5**마음 정리 & 놓아주기**

계획을 세웠으니, 이제 오늘 밤은 나를 위한 시간입니다.

- 위에 적은 걱정들은 내일의 나에게 맡기기로 했다.
- 최악의 시나리오도 확인했고, 대처 방법도 있다.
- 내일 할 행동이 구체적으로 정해져 있다.
- 지금 더 이상 이 걱정을 반복할 필요가 없다.

 **오늘 밤, 나를 위해 할 한 가지**

걱정을 내려놓은 이 시간, 나에게 선물하고 싶은 것은?

"쉬는 때 폭 쉬는 것도, 일 잘하는 사람의 능력입니다."

내일의 나는 오늘보다 조금 더 단단해질 거예요.