2024년 성찰 가이드

안녕하세요. 반갑습니다. 2024년 한해를 돌아보고 내년을 최고의 해로 만들기 위해 검증된 프로세스에 오신 것을 진심으로 환영합니다.

오늘 아침 거울을 보셨나요? 그 속에 누가 있던가요?
작년 이맘때에 비해 어떻습니까? 지금이 훨씬 더 좋은가요? 아니면….
거울 보기가 싫은 건 아닌가요?
2024년을 되돌아보고 내년엔 더욱 성장하는 자신을 보고 싶은 마음을 담았습니다.
저와 함께 1년 성찰 프로그램을 즐기시길 바랍니다.

시작하겠습니다!

"2024년 성찰 가이드" 문서를 내려받아 주셔서 감사합니다:

작성 안내를 도울 모범 사례와 10가지 성찰 단계, 그리고 개인과 팀의 성장을 극대화하기 위한 성찰 계획입니다.

올 한해도 얼마 남지 않았습니다. 지금부터 시간을 내서 의도적인 반성 과정에 몰입하는 시간을 가져보세요. 저는 매년 이 작업을 반복합니다. 단계마다 1~2시간의 뭉텅이 시간을 내서 10단계를 진지하게 검토하세요. 각 단계 성찰 시간이 짧든 길든 상관없습니다. 충분히 인식하시면 됩니다.

구체적으로 성찰 과정을 살펴보면 다음과 같습니다:

- 지난 한 해 동안 우리가 잘한 일(승리 및 성과)
- 지난 한 해 동안 우리가 잘하지 못했던 일(실수 및 성과에 반하는 일)
- 한 해 동안 우리를 형성한 의미 있는 이정표 및 기억에 남는 이벤트
- 내년에도 계속 염두에 두어야 할 깨달음, 교훈 및 시사점
- 올해의 '가장 좋은' 결과를 가져온 요인과 '가장 나쁜' 결과를 가져온 요인에 대한 80/20 분석
- 마지막으로, 내년에 가져가고 싶은 것과 버리고 싶은 것을 정리합니다.

그런 다음 당신은 모든 성찰을 개인적으로 검토하고, 기억하고, 다짐을 지켜나가기 시작하면 됩니다. '성찰 가이드'가 마음에 들면 주위 분들과 공유하세요.

당신이 힘든 교훈을 얻었다면 다른 누군가는 우리의 실수, 경험 또는 교훈으로부터 배울 기회가 있을 것이고, 이것이 다른 사람과 더불어 자신이 성장할 수 있는 가장 좋은 방법인 것을 알고 있으니까요.

우리는 모두 서로에게서 배웁니다. 여기까지가 우리에게 적합한 성찰의 과정입니다.

하지만 여러분만의 방법을 찾아보세요! 단계별로 따라 해도 좋고, 영감을 얻어 자신만의 프로세스를 만들어도 좋습니다. 어느 쪽이든, 한 해의 마지막 며칠을 보내는 가장 좋은 방법은 거울을 통해 자신을 냉정하게 바라보고 솔직해지는 것이라고 믿습니다:

- 지난 한 해 동안 어떤 일이 잘 진행되었나요?
- 어떤 점이 부족했나요?
- 개선할 기회가 있었는데 못하셨나요?
- 자신에게 어떻게 책임을 물을 계획인가요?

아직 시간과 기회는 무궁무진합니다.

매년 의도적으로 시간을 내 성찰 과정을 지속하다 보면 놀라운 개인적 성장에 놀라게 될 것입니다. 다가오는 새해에는 최고의 성과를 거두기를 기원합니다!

본론으로 들어가기 전에 몇 가지 '모범 사례'를 간단히 소개합니다:

1. **이 성찰은 빠른 시간에 끝낼 수 있는 것이 아닙니다. 저는 성찰 가이드를 작성할 때 '단계'별로 1~2시간을 할애하여 온전히 집중할 수 있도록 했습니다.**

2. **이 검토 과정을 자유롭게 혼합, 조합, 결합, 제거하여 성장을 위한 발판으로 만들어 보세요. 1년 성찰은 1) 정확히 따를 수 있는 양식이자 2) 자신만의 연례 검토 프로세스를 만들 때 참고할 수 있는 '윤곽'이 될 수 있습니다.**

3. **가이드에서는 건강, 재산, 관계, 경험, 비즈니스 등 각자의 삶의 영역을 가지고 있습니다. 여러분의 인생 버킷 방식에 맞게 자유롭게 변경해 보세요!**

기억하세요: 매년, 당신은 내년을 최고의 한 해로 만들기 위한 사명 위에 있습니다.

1단계: 의미 있는 순간/이정표 나열하기

한 해의 '변곡점'이 바로 이런 순간들입니다.
이러한 순간/이정표를 의미 있는 챕터가 시작되고 끝나는 '북엔드'라고 생각하세요. 이 목록을 작성하면 일 년 내내 다양한 성장 주기의 시작과 끝을 파악하는 데 도움이 됩니다.

기억이 잘 나지 않는다면 업무 일지, 달력, 일기장, 할 일 목록, 사진 앨범, 노트 필기 앱 등 기억을 떠올릴 수 있는 모든 일정표와 계획표 앱, 다이어리를 활용하세요. 기억하는 모든 일을 월별로 기록하세요. 이것만은 지키세요.
반드시 모든 일을 기록합니다.

1월
-
-
-

2월
-
-
-

3월
-
-
-

4월
-
-
-

5월
-
-
-

6월

-
-
-

7월

-
-
-

8월

-
-
-
-

9월

-
-
-

10월

-
-
-

11월

-
-
-

12월

-
-
-

2단계: 한 해 동안의 성과 나열하기

🚢 먼저 특별한 순서 없이 달성하거나 성취한 모든 일의 목록을 작성하세요.

아래와 같은 성과들은 아이디어를 떠올리는 데 도움이 될 수 있습니다:

- 만든 습관
- 여행한 장소
- 고친 나쁜 습관
- 개발한 기술
- 탐구한 취미
- 그만두거나 시작한 일, 취미, 여가
- 달성한 목표
- 형성한 인간관계
- 달성한 재정적 목표
- 학습 목록에 추가한 것

이 리스트를 활용해 올 한 해 이룬 모든 중요한 일들을 축하하고 되돌아보세요. 작든 크든 모든 성과를 빠뜨리지 마세요. **일단 적으시고 나중에 평가하세요**.

⏳
⏳
⏳
⏳
⏳
⏳
⏳
⏳
⏳
⏳
⏳
⏳
⏳
⏳
⏳
⏳

3단계: 인생 영역별로 성과 정리하기

다음으로, 인생의 '매트릭스'를 볼 수 있도록 '인생 주제'에 따라 성과를 정리하세요. 아래에 표시한 주제인 건강, 부, 관계, 경험, 비즈니스는 당신의 인생에 따라 다른 카테고리를 가질 수 있습니다.

정리한 후에는 이것이 내가 원하는 관심사/우선순위의 적절하게 어울리는지(의도적으로) 확인할 수 있습니다. 어떤 주제가 너무 강하거나 우선순위가 너무 높은가요? 아니면 어떤 주제가 너무 약하거나, 우선순위를 다시 정해야 할까요?

다음 단계에서 실행합니다.

☀ 건강(신체적, 정신적, 영적)
⏳
⏳
⏳

💎 부 (투자, 지출, 수입)
⏳
⏳
⏳

❤ 관계(친구, 가족, 연인)
⏳
⏳
⏳

🎉 경험(여행, 레저, 취미)
⏳
⏳
⏳

🏢 비즈니스(개인, 팀, 경력)
⏳
⏳
⏳

4단계: 실수 및 성취 못 한 일 나열하기

성취하지 못한 일이란 만족스럽지 못한 일, 지금 생각해 보면 잘못된 결정이었음을 알게 된 일, 하고 싶었지만 끝내 하지 못한 일을 말합니다.

인생의 주제/카테고리별로 나열하면 부족한 부분을 확인할 수 있습니다. 목록을 원하는 만큼 늘이세요.

☀ 건강(신체적, 정신적, 영적)

-
-
-

💸 부(투자, 지출, 수입)

-
-
-

❤ 관계(친구, 가족, 연인)

-
-
-

🎉 경험(여행, 레저, 취미)

-
-
-

🏢 비즈니스(개인, 팀, 커리어)

-
-
-

5단계: 측정

다음으로, 삶의 여러 카테고리를 살펴보고 0~10점 사이의 점수를 매깁니다.

유일한 규칙은 숫자 7은 사용할 수 없다는 것입니다. (7점으로 평가하지 않아야 특정 범주에서 자신이 과잉 또는 과소 성과를 냈다고 생각하는지, 아니면 개선의 기회가 있는지, 반대로 긴장을 풀고 다른 영역에서 개선의 여지를 만들 수 있는지를 선택하게 됩니다). 그러니까 적당히 생각하지 마세요.

이 단계를 완료하려면 인생 버킷의 각 '하위 영역'을 살펴보고 등급을 매긴 다음, 해당 등급을 매긴 이유에 대한 설명을 제공하세요. 이렇게 하면 다음 단계에서 중단하고 싶은 일, 시작하고 싶은 일, 계속하고 싶은 일을 분석할 때 사용할 수 있는 '원재료'를 확보하는 데 도움이 됩니다.

건강 0점~10점 점수 측정

항목	당신의 점수
• 체력 0-10	
• 영적 0-10	
• 정신력 0-10	

재산 0점~10점 점수 측정

항목	당신의 점수
• 투자 0~10	
• 지출 0~10	
• 수입 0~10	

관계 0점~10점 점수 측정

항목	당신의 점수
• 친구 0~10	
• 가족 0~10	
• 로맨틱 0~10	

경험 0점~10점 점수 측정

항목	당신의 점수
• 여행 0~10	
• 여가 0~10	
• 취미 0~10	

비즈니스 0점~10점 점수 측정

항목	당신의 점수
• 개인 0~10	
• 팀 0~10	
• 경력 0~10	

이제 작년에 무엇을 성취하고 즐거워했는지, 그리고 무엇을 '놓친' 것인지 객관적으로 확인할 수 있을 것입니다. 이제 다가오는 해에 원하는 것이 무엇인지 생각해 보고 우선순위에 따라 버킷의 순서를 아래 기준에 따라 다시 정하세요. 아래 리스트를 확장하세요.

1. 우선순위를 정하고 싶은 '삶의 주제' 중 부족한 부분은 무엇인가요? **우선순위 목록에서 해당 항목을 위로 이동하세요.**

2. 어떤 '인생 주제'가 잘 진행되고 있어서 계속 잘해 나가고 싶으신가요? **우선순위 목록에 그대로 유지하세요.**

3. 너무 지나치게 강조되어 우선순위를 낮추고 싶은 '인생 주제'는 무엇인가요? **우선순위 목록에서 아래로 이동하세요.**

☀
☀
☀
☀
☀
☀
☀

6단계: 80/20 분석

'80/20 분석'은 80%의 결과가 나오는 20%의 입력을 찾는 방법입니다. 반대로 80%의 실패를 가져오는 20%의 노력으로 생각해도 됩니다.

따라서 이 단계의 목표는 가장 중요하고, 버려야 할 20%를 파악하는 것입니다:

- 신념
- 사람
- 습관
- 일상
- 환경
- 기타 등등

이를 통해 올해 긍정적인 결과와 부정적인 결과의 80%를 끌어낼 수 있습니다.

이 작업은 각 생활 영역에서 긍정적인 결과와 부정적인 결과에 이바지한 모든 것을 '생각 몽땅 쏟아내기' 방식으로 정리하는 것으로 시작됩니다.

그런 다음, 이를 자세히 살펴보고 긍정적인 결과와 부정적인 결과의 80%를 끌어낸 1~3가지를 찾아야 합니다.

거기서부터 어떻게 하면 좋은 결과를 가져온 몇 가지 요소는 두 배로 늘리고, 부정적인 결과를 가져온 몇 가지 요소는 무자비하게 줄일 수 있을지 브레인스토밍합니다.

이 과정을 매월, 매년 반복하면 지속해서 성장할 수 있습니다.

건강에 대한 80/20 분석

긍정적: 사람, 습관, 신념, 환경, 콘텐츠 등

☑
☑
☑
☑
☑

부정적: 사람, 습관, 신념, 환경, 콘텐츠 등
❌
❌
❌
❌
❌

위 리스트에서 대부분의 "긍정적인" 결과를 가져온 1~3번을 선택하세요.
🔑
🔑
🔑

위리스트에서 대부분의 "부정적인" 결과를 초래한 1~3번을 선택하세요.
⭕
⭕
⭕

🚤 성찰 질문: "어떻게 하면 가장 좋은 결과를 가져온 몇 가지 요소는 두 배로 늘리고, 가장 나쁜 결과를 가져온 몇 가지 요소는 무자비하게 잘라낼 수 있을까요?"

부의 80/20 분석

긍정적: 사람, 습관, 신념, 환경, 콘텐츠 등
☑️
☑️
☑️
☑️
☑️

부정적: 사람, 습관, 신념, 환경, 콘텐츠 등
❌
❌
❌
❌
❌

대부분의 "긍정적인" 결과를 가져온 1~3번을 선택하세요.

🔑
🔑
🔑

대부분의 "부정적인" 결과를 초래한 1~3번을 선택하세요.
⭕
⭕
⭕

🚂 성찰 질문: "어떻게 하면 가장 좋은 결과를 가져온 몇 가지 요소는 두 배로 늘리고, 가장 나쁜 결과를 가져온 몇 가지 요소는 무자비하게 잘라낼 수 있을까요?"

관계에 대한 80/20 분석

긍정적: 사람, 습관, 신념, 환경, 콘텐츠 등
☑️
☑️
☑️
☑️
☑️

부정적: 사람, 습관, 신념, 환경, 콘텐츠 등
❌
❌
❌
❌
❌

대부분의 "긍정적인" 결과를 가져온 1~3번을 선택하세요.
🔑
🔑
🔑

대부분의 "부정적인" 결과를 초래한 1~3번을 선택하세요.
⭕
⭕
⭕

🖮 성찰 질문: "어떻게 하면 가장 좋은 결과를 가져온 몇 가지 요소는 두 배로 늘리고, 가장 나쁜 결과를 가져온 몇 가지 요소는 무자비하게 잘라낼 수 있을까요?“

경험에 대한 80/20 분석

긍정적: 사람, 습관, 신념, 환경, 콘텐츠 등
☑
☑
☑
☑
☑

부정적: 사람, 습관, 신념, 환경, 콘텐츠 등
✕
✕
✕
✕
✕

대부분의 "긍정적인" 결과를 가져온 1~3번을 선택하세요.
🔑
🔑
🔑

대부분의 "부정적인" 결과를 초래한 1~3번을 선택하세요.
O
O
O

🖮 성찰 질문: "어떻게 하면 가장 좋은 결과를 가져오는 몇 가지 요소는 두 배로 늘리고, 가장 나쁜 결과를 가져오는 몇 가지 요소는 무자비하게 잘라낼 수 있을까?“

비즈니스에 대한 80/20 분석

긍정적: 사람, 습관, 신념, 환경, 콘텐츠 등
☑

☑
☑
☑
☑

부정적: 사람, 습관, 신념, 환경, 콘텐츠 등
❌
❌
❌
❌
❌

대부분의 "긍정적인" 결과를 가져온 1~3번을 선택하세요.
🔑
🔑
🔑

대부분의 "부정적인" 결과를 초래한 1~3번을 선택하세요.
⭕
⭕
⭕

🚄 성찰 질문: "어떻게 하면 가장 좋은 결과를 가져온 몇 가지 요소는 두 배로 늘리고, 가장 나쁜 결과를 가져온 몇 가지 요소는 무자비하게 잘라낼 수 있을까요?“

7단계: 깨달음과 교훈 나열하기

지난 한 해 동안 자신과 세상에 대해 얻은 일반적인 교훈과 깨달음을 적습니다.

순간과 이정표, 승리와 성취, 실수와 실패, 80/20 분석을 바탕으로 힘들게 얻은 교훈과 새롭게 깨달은 점이 있을 것입니다.

이제 이를 구체화하여 내년에 적용하고 다른 사람들과 공유할 수 있도록 할 차례입니다.

아래 질문에 답해 보면서 반성하는 마음을 더욱 키울 수 있습니다.

★ 지난 한 해 동안 가장 기뻤던 일은 무엇인가요?

★ 가장 힘들고 스트레스를 많이 받았던 일은 무엇인가요?

★ 개인적으로 가장 큰 성장을 경험했던 도전적인 순간은 언제였나요?

★ 작년에 가장 놀라웠던 프로젝트, 사람 또는 경험은 무엇인가요?

★ 개인으로서의 행복과 성장에 가장 긍정적인 영향을 미친 관계는 무엇인가요?

★ 가장 힘들었던 대화 3가지는 무엇인가요? 그리고 그 대화를 통해 무엇을 배웠나요?

★ 가장 불행하거나 스트레스를 준 인간관계는 무엇인가요?

★ 작년에 자신에 대해 새롭게 알게 된 한 가지는 무엇인가요?

이제, 자신과 세상에 대해 배운 교훈을 새해에 가져갈 수 있는 짧은 문장과 프레임워크로 정리해 보세요.

올 한해의 교훈과 깨달음을 짧은 문장으로 표현하세요.

-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

8단계: 시작, 계속 유지, 그만두기

80/20 분석을 바탕으로 내년 목표를 실행 가능한 것으로 만들기 위해 우선순위에 따라 각 버킷에 대해 시작, 유지, 중단하고 싶은 상위 3가지를 나열하는 것이 좋습니다.

내년을 최고의 한 해로 만들기 위해 무엇을 해야 할까요?

☀ **건강(신체적, 정신적, 영적)**

시작하기:
계속하기:
그만두기:

부 (투자, 지출, 수입)

시작하기:
계속하기:
그만두기:

❤ **관계(친구, 가족, 연인)**

시작하기:
계속하기:
그만두기:

경험(여행, 레저, 취미)

시작하기:
계속하기:
그만두기:

비즈니스(개인, 팀, 커리어)

시작하기:
계속하기:
그만두기:

9단계: 주간 진행 상황 추적하기

마지막으로, 이러한 새로운 목표를 가장 먼저 떠올릴 수 있는 시스템이 필요합니다. (이렇게 하면 내년 연간 검토도 훨씬 쉬워집니다) 매주 이 추적 사항을 사용해 성공, 실수, 나중에 할 일 목록에 추가한 '빛나는 목표'를 점검하세요.

🎾 주간 검토

한 주의 승리 및 성과

- ⏳
- ⏳
- ⏳

한 주간의 실수 및 교훈

- ▦
- ▦
- ▦

나중에 할 일 목록

- ☐
- ☐
- ☐

명심하세요. 52주 연속으로 매주 이 작업을 수행하면 기하급수적인 결과를 얻을 수 있습니다.

10단계: 연간 검토를 콘텐츠로 전환하기

이제 연례 검토를 혼자서만 하지 마세요! 이 모든 성찰을 통해 귀중한 교훈과 테이크아웃을 얻을 수 있을 것입니다. 지난 한 해 동안 자신에게 도움이 되었다면, 이를 공유하면 다른 사람의 여정에도 도움이 될 가능성이 높기 때문입니다.

연말 프롬프트: 올해를 보내며 얻은 교훈을 콘텐츠로 만들 수 있는 소셜 플랫폼에 맞는 게시물 15가지를 작성하세요.

- 이번 연도에 배운 교훈 몇 개
- 한 해를 되돌아볼 수 있는 질문 몇 개
- 10만 원 미만의 베스트 제품 구매한 것
- 몇 가지 성과(그리고 자랑스러운 이유)
- 올해 배운 유용한 프레임워크 10가지
- 올해 저지른 실수와 그 실수로부터 배운 것들
- 올해 마음을 바꾼 것들 10가지
- 올해 시청할 만한 유튜브 동영상
- 올해 읽은 가장 좋아하는 책
- 올해 가장 좋아하는 팟캐스트
- 올해 팔로우하기 시작한 사람 중 내 삶에 가치를 더한 사람 10명
- 올해 시작한 긍정적인 습관 10가지
- 올해 고친 나쁜 습관
- 올해 수강한 온라인 강좌와 거기서 배운 것들
- 올해 읽은 가장 좋아하는 트위터 스레드 10개
- 올해 읽은 가장 좋아하는 트위터 스레드
- 다가오는 해에 만들고 싶은 습관 10가지 리스트
- 다가오는 해에 읽고 싶은 책 리스트
- 내년에 세운 목표 몇 개
- 새해를 안내하는 데 사용하는 프레임워크 리스트
- 내년에 다시 읽을 책 목록
- 올해 습득한 기술(365일 전에는 없던 기술) 목록
- 올해 사용하기 시작한 소프트웨어 도구들 목록(그만한 가치가 있는 이유)
- 올해 SNS에 몇 개의 콘텐츠를 작성했고. 가장 실적이 좋았던 콘텐츠 목록

당신의 올 한해 성찰 가이드를 작성한 당신께 행운을 빕니다!

1년을 명확하게 정리하고 내년을 설레는 마음으로 임하시길 바랍니다.

궁금한 점이나 '1년 성찰 가이드' 개선 방안에 대한 조언이 있으시면 언제든지 블로그 https://fishpoint.tistory.com/, 이메일 kimbongzo@gmail.com로 연락해 주세요.

내년에도, 그 이후에도 최선을 다하길 기원합니다!

이 문서는 https://kimbongzo.gumroad.com/l/YearReviewGuide 에서 무료로 내려받아 사용하실 수 있습니다.