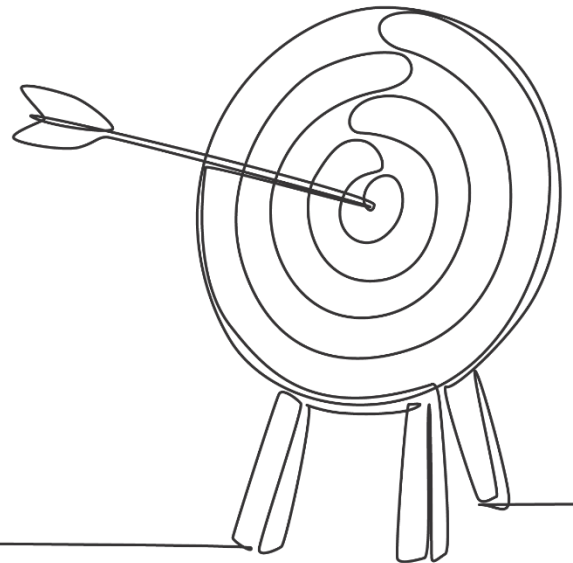


# 목표세우기

활동tip



# 4월, 한 달 동안 꼭 이루고 싶은 것 한 가지 생각해보기

건강, 돈, 관계, 취미 무엇이든 좋아요



# 나에 대해서 바로 알기 내가 원하는 것은 무엇일까?

내가 무엇을 **좋아하는지**, 내가 무엇을 **원하는지**,  
내가 **발전시키고 싶은 것**은 무엇이지 종이를 꺼내 무엇이든  
적어보자.



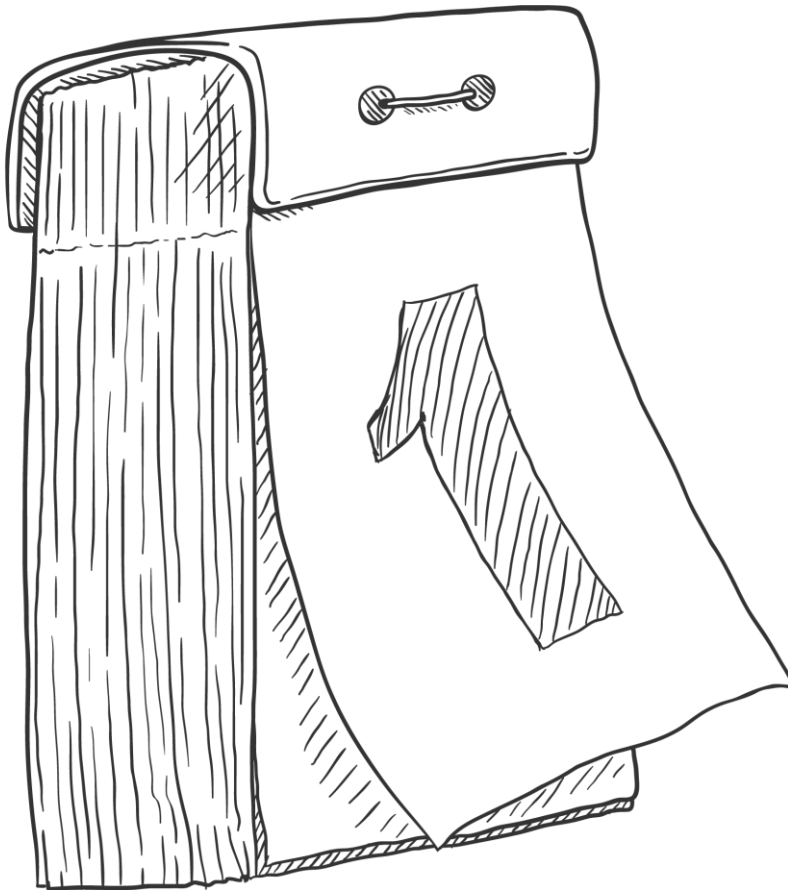
# 아침을 보람차게 보내기 위해서 무엇을 하면 좋을까?

내일, 나의 **미라클 모닝**을 위한 작은 목표 하나 정하기



# 2022년 나의 목표 중간점검하기

1월에 세웠던 나의 목표는 어떻게 되었을까?



# 목표 달성을 위해 나에게 응원 메시지 보내기

목표 달성을 위해 고군분투하는 나에게 **응원의 메시지**를 보내봅니다.



# 보이는 곳에 목표 적어두기

올해 또는 이번 달, 가깝게는 이번 주에 다짐한 목표가 있나요?

그렇다면 눈에 보이는 곳에 적어두세요.

목표 달성에 도움이 됩니다.



# 중간 목표 세우기

목표로 가는 여정이 너무 길면 쉽게 추진력을 잃을 수 있어요.

그렇다면 **중간 목적지**를 만들어 보는 건 어떨까요?

중간 목표를 달성한 나에게 **작은 선물**을 주는 것도 좋아요.

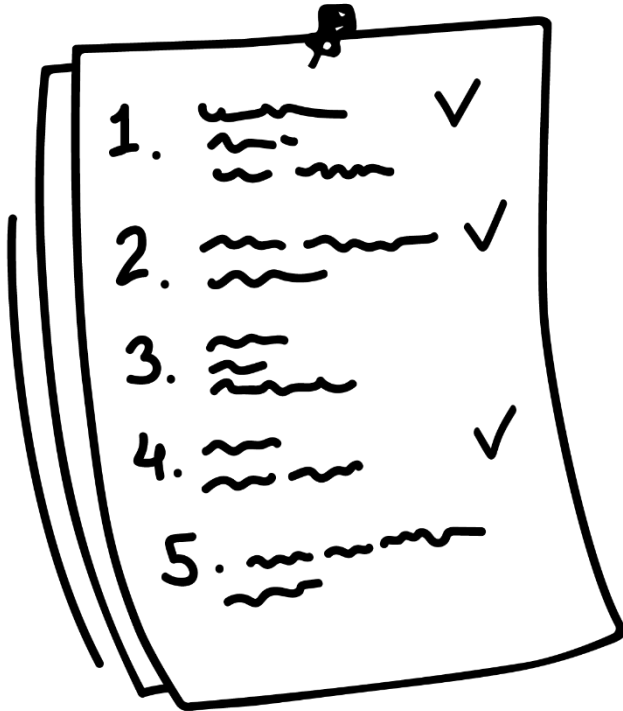
그 작은 선물이 나를 최종 목적지까지 달려가게 만들어 줄 거예요.





# 내 목표 중 우선순위를 나누어 보기

혹시 내가 세운 목표들이 나를 힘겹게 하지는 않나요?  
그렇다면 **목표들 사이에 우선순위**를 생각해 보아야 합니다.  
시험이 다가왔다면 다이어트라는 목표는 잠시 미뤄두어도  
괜찮아요. 시험 공부라는 목표를 달성하고 나면,  
그 성취감으로 다이어트도 더 잘 할 수 있을테니까요.



# 목표를 위한 구체적인 전략 세우기

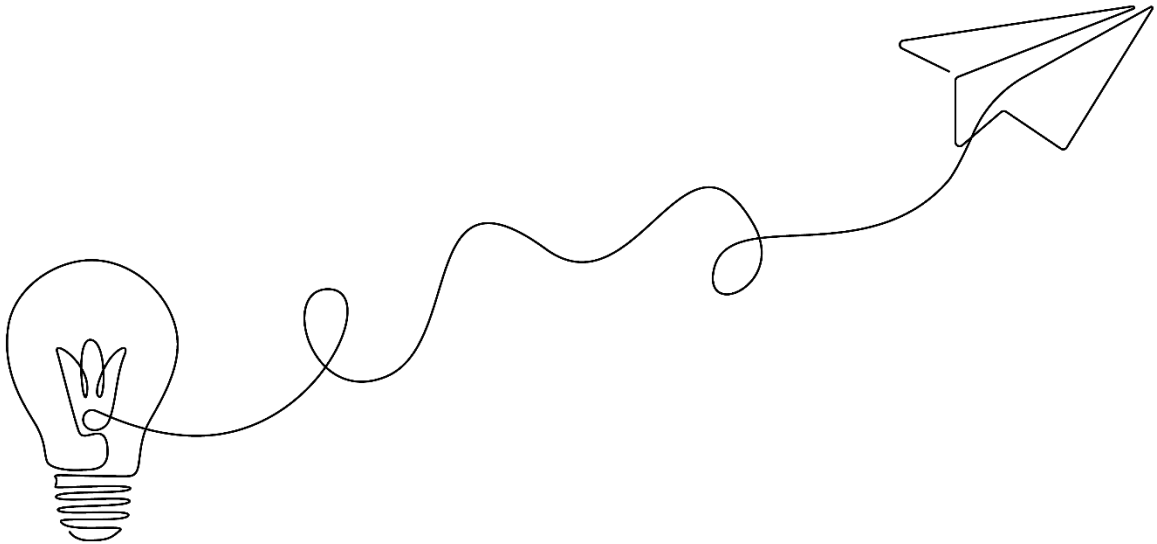
구체적인 전략이 있을 때 목표 달성률이 높아져요.

아침에 일찍 일어나는 것을 목표로 세웠다면

하루 커피 1잔 이하로 줄이기,

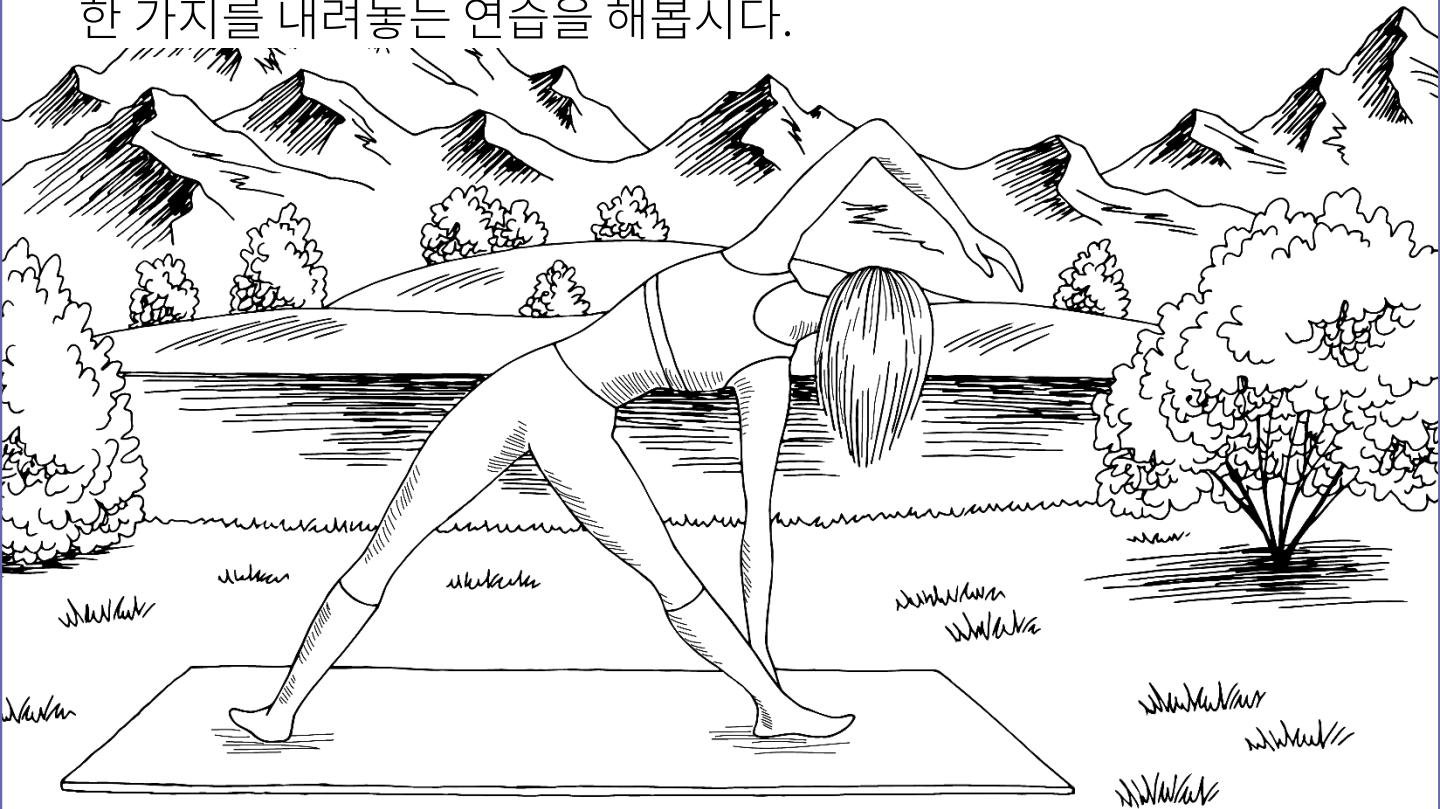
밤 10시에 취침하기 등 구체적인 계획을 함께 수립해 봅니다.

목표로 가는 길이 쉬워질 거예요.



# 목표를 위해 과감히 포기하기

아침 일찍 일어나기를 목표로 세웠지만,  
밤 12시 예능 프로그램을 포기할 수 없나요?  
목표 달성을 위해서는 자기 통제력을 기르는 훈련도 필요해요.  
목표 달성에 방해가 되지만 내가 꾸준히 해 오던  
한 가지를 내려놓는 연습을 해봅시다.



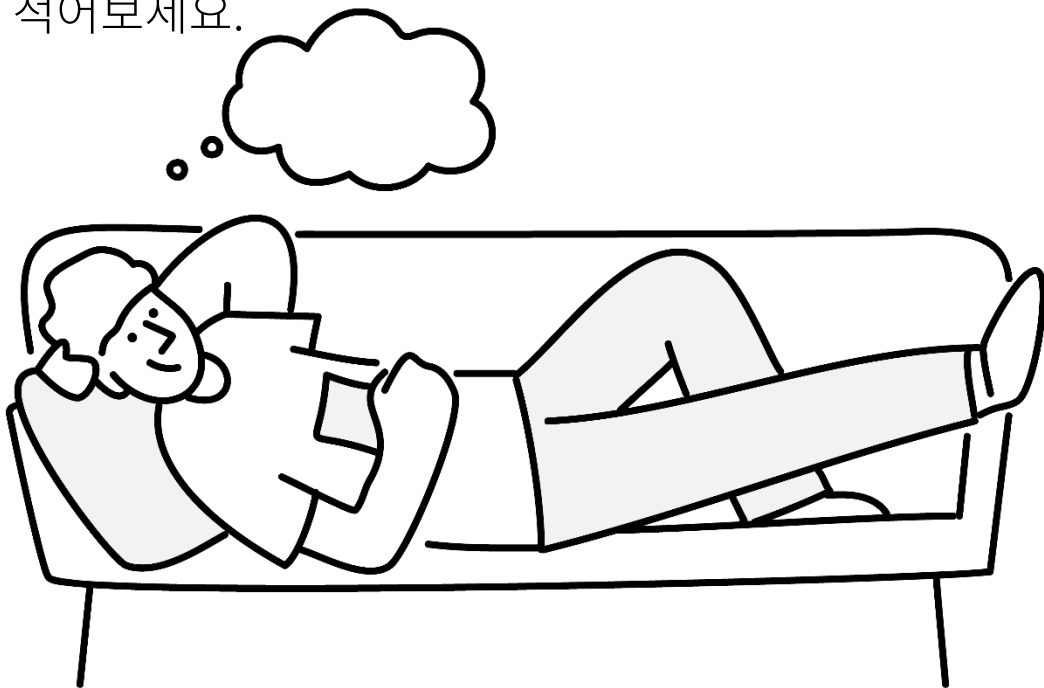
# 장기 목표 세우기

단기간의 목표 달성 연습을 해보았다면,  
이제 장기간의 목표를 세우는 연습을 해볼 차례입니다.

**10년 후 내 모습**을 그려보세요.

어떤 사람이 되고 싶은가요?

이루고 싶은 **세 가지 목표**를 떠올려보고, 이를 위해 필요한 것들을 적어보세요.



# 미래의 멋진 나를 그려보기

목표를 달성했을 때의 내 모습을 떠올려 봅시다.

그 모습을 어떨 것 같나요?

목표를 달성한 미래의 모습을 떠올려보는 것은 **즐거움과**

**목표 달성을 위한 강한 동기를** 제공합니다.



# 하루 단위 목표 세우기

일주일의 목표, 한 달 목표,  
일 년 목표를 달성하기 위해  
필요한 오늘의 한 걸음을  
생각해보세요.

일주일에 책 한 권을 읽는 것을  
목표로 삼았다면,  
내가 오늘 읽어야 할 책은  
몇 페이지일까?

**작은 단위로 나누어**

**생각하는 것은**

목표를 더욱 실행 가능하게 만들어 줍니다.



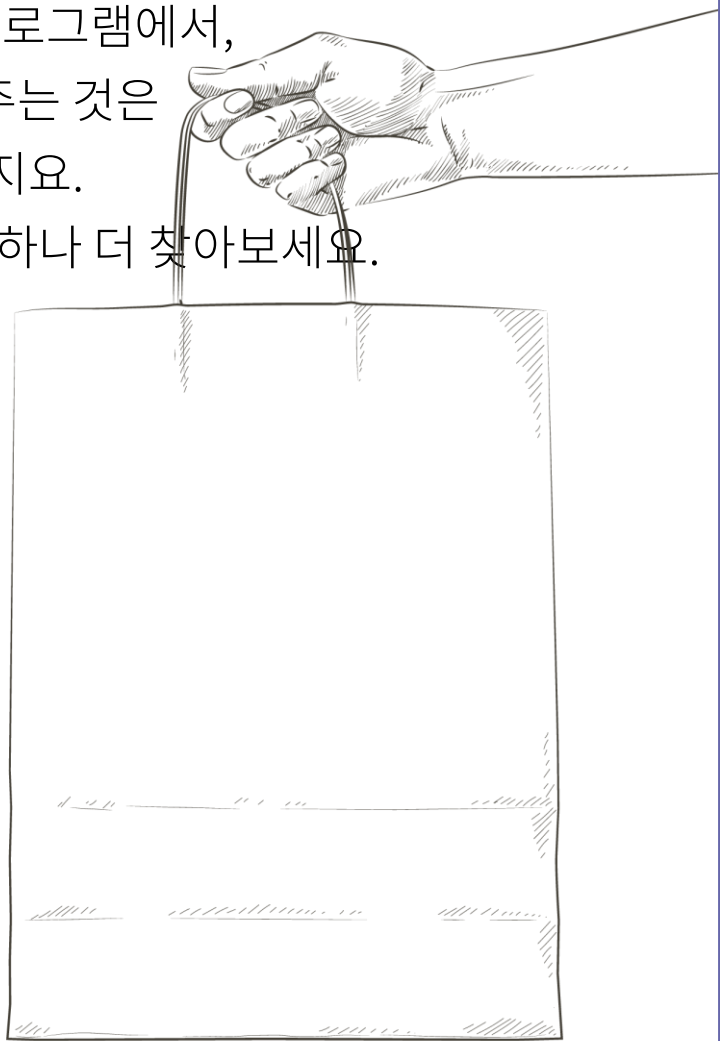
# 목표 달성을 위한 작은 소비

목표 달성을 돕는 작은 동기는 소비로부터 나오기도 합니다.

30분 달리기를 위한 한 달 훈련 프로그램에서,  
힘겨운 달리기 훈련을 견디게 해주는 것은  
내가 사둔 멋진 운동화일 때도 있지요.

**내 목표 달성을 위한 작은 동기**를 하나 더 찾아보세요.

내 안의 에너지가 고갈되었을 때  
나에게 에너지를 채워줄 거예요.



# 목표를 함께 달성할 친구 찾기

달성하기 힘든 목표일수록 함께 할 친구가 있다면

힘들 때에도 쉽게 무너지지 않아요.

스터디 그룹이나, 운동 동호회 등

**다양한 사회적 교류를 통해 목표를 공유**해보세요.

목표 성공률이 높아질 거예요.





# 실패를 딛고 일어나기

올해 세운 목표 중 이미 실패해버린 목표가 있나요?  
속상해하지 마세요. 다시 새로운 목표를 세워봅시다.  
대신 이번에는 앞선 교훈을 바탕으로 **현실적인 계획**을  
다시 세워보아요.



# 지금 바로 시작하기

목표를 세웠지만 아직까지 미뤄두고 있는 것이 있나요?

**지금 바로 시작**해보세요.

당신에게 새로운 **활력과 자신감**을 불어넣어 줄 거예요.



# 나의 강점을 살릴 수 있는 목표 세우기

나의 강점을 발전시키는 것 또한 목표가 될 수 있습니다.

내가 **잘하는 것**은 무엇인가요?

나는 어떤 **성격적인 강점**을 가지고 있나요?

나의 **강점을 살릴 수 있는 목표**에는 무엇이 있을까요?



# 나의 행복에 도움이 되는 목표 생각해보기

오롯이 나의 행복만을 생각한 목표는 어떨까요?

내 행복을 위해 중요한 것,  
내가 좋아하는 것을 일주일에 한 번 이상 하는 것,  
이런 목표도 충분히 좋습니다.



# 목표의 수를 줄이기

우리의 시간과 자원은 한정되어 있어요.

너무 많은 목표를 세우게 되면 목표를 달성하는 데에 너무 많은 에너지를 쏟아 자칫 내 행복을 잃을수 있어요.

나에게 꼭 필요한 목표만 남기는 것이  
목표 달성과 행복에 더 효과적입니다.

