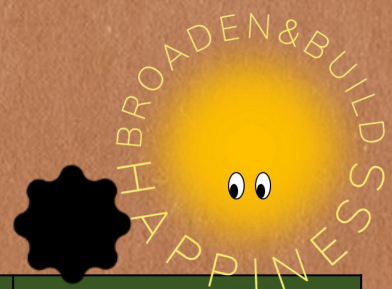


# 습관

“습관의 사슬은 거의 느낄 수 없을 정도로 가늘지만 깨달았을 때는 이미 끊을 수 없을 정도로 완강하다” -린든 존슨-



일	월	화	수	목	금	토
<p>□ 30</p> <p>나쁜 습관의 대가를 공적이고 고통스러운 것으로 만들어라.</p>	<p>□</p>	<p>□</p>	<p>□</p>	<p>□</p>	<p>□</p>	<p>□ 1</p> <p>매일 습관을 반복한다. 그러면 반복 자체가 중요해진다. 반복은 일종의 최면으로 더 심원한 정신 상태에 이른다.</p>
<p>□ 2</p> <p>현재 습관을 써보고 이를 인식해보자.</p>	<p>□ 3</p> <p>실행 의도를 이용하라. 나는 [언제] [어디서] [어떤 행동]을 할 것이다.</p>	<p>□ 4</p> <p>습관 쌓기를 이용하라. 습관 쌓기의 핵심은 <b>해야 할 행동을 이미 매일 하고 있는 행동과 짝짓는 것이다.</b></p>	<p>□ 5</p> <p>환경을 디자인하라. 좋은 습관의 신호를 분명하게 눈에 보이게 만들어라.</p>	<p>□ 6</p> <p>일정 장소에서 일정 시간에 반복하는 행위가 습관이다. 습관은 시간과 공간이라는 맥락의 지배를 받는다.</p>	<p>□ 7</p> <p>유혹 무기를 이용하라. [하고 싶은 행동]과 [해야 하는 행동]을 짝지어라.</p>	<p>□ 8</p> <p>당신이 원하는 행동이 일반적인 집단에 들어가라.</p>
<p>□ 9</p> <p>동기부여 의식을 만들어라. 어려운 습관을 행동으로 옮기기 전, 좋아하는 뭔가를 하라.</p>	<p>□ 10</p> <p>습관을 변화시키는 효율적인 방법은 얻고 싶은 결과가 아니라, <b>되고 싶은 사람에게 초점을 맞추는 것이다.</b></p>	<p>□ 11</p> <p>마찰을 줄여라. <b>당신과 좋은 습관 사이의 단계들을 줄여라.</b></p>	<p>□ 12</p> <p>환경을 갖춰라. <b>좋은 습관이 더 일어나기 쉽게 환경을 준비하라.</b></p>	<p>□ 13</p> <p>결정적 순간을 완전히 체득하라. 거대한 영향을 가져올 작은 선택들을 강화하라.</p>	<p>□ 14</p> <p>2분 규칙을 이용하라. <b>2분 또는 그 이하로 실행할 수 있을 때까지 습관을 축소하라.</b></p>	<p>□ 15</p> <p>습관을 자동화하라. <b>미래 행동을 이끌어내는 기술과 장치에 투자하라.</b></p>
<p>□ 16</p> <p>습관의 궁극적인 목적은 <b>적은 에너지와 노력으로 인생의 문제들을 해결하는 것이다.</b></p>	<p>□ 17</p> <p>강화 요인을 이용하라. 습관을 완수하면 <b>즉시, 스스로, 보상하라.</b></p>	<p>□ 18</p> <p>‘아무것도 하지 않는 것’을 즐겨라. <b>나쁜 습관을 피할 수 있는 방법을 고안하라.</b></p>	<p>□ 19</p> <p>습관 추적을 하라. 습관 추적을 계속하고, 흐름을 깨뜨리지 마라.</p>	<p>□ 20</p> <p>두 번 거르지 마라. <b>한 번 걸렸을 때, 즉시 궤도로 돌아가라.</b></p>	<p>□ 21</p> <p>우리가 타고난 재능과 부합하는 행동이 습관으로 만들기 쉽다. <b>자신에게 가장 잘 맞는 습관들을 선택하라.</b></p>	<p>□ 22</p> <p>신호에 노출되는 횟수를 줄여라. <b>주변에 나쁜 습관을 유발하는 신호를 제거하라.</b></p>
<p>□ 23</p> <p>누구나 어떤 일에 대한 동기를 느끼면 그 일을 할 수 있다. 차이는 <b>흥미롭지 않을 때도 계속하는 능력이다.</b></p>	<p>□ 24</p> <p>마인드셋을 재구축하라. <b>나쁜 습관을 피했을 때 얻을 이득에 초점을 맞춰라.</b></p>	<p>□ 25</p> <p>전문가들은 일정을 따른다. <b>아마추어는 되는 대로 한다.</b></p>	<p>□ 26</p> <p>마찰을 증가시켜라. <b>당신과 나쁜 습관 사이의 단계들을 늘려라.</b></p>	<p>□ 27</p> <p>이행 장치를 이용하라. <b>당신에게 이득이 될 습관으로 미래 선택들을 제한하라.</b></p>	<p>□ 28</p> <p><b>100번만 반복하면 그게 당신의 무기가 된다.</b></p>	<p>29</p> <p><b>책임감 있는 파트너를 찾아라. 그에게 당신의 행동을 감시해달라고 부탁하라.</b></p>