

# Mar



# 03

## 루틴

행복한 상태를 유지하기 위해서는 매일의 삶 속에서 꾸준히 노력하고 실행해야 해요. 매일같이 반복되는 루틴은 마음의 힘을 키워주고, 행복을 붙잡을 수 있게 도와준답니다. 3월에는 일상의 루틴에 대해 생각해보아요. 어떤 행동이 나에게 행복을 가져다줄까요? 그 행동을 지속적으로 실천하기 위해서는 어떻게 할 수 있을까요? 이번 달은 성공한 사람들의 루틴을 알아보고 연습하면서 나의 행복에 도움이 되는 루틴을 찾아봅시다.

| 일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토  |
|---|---|---|---|---|---|----|
|   |   |   |   |   |   | 1  |
|   |   |   |   |   |   | 2  |
|   |   |   |   |   |   | 3  |
|   |   |   |   |   |   | 4  |
|   |   |   |   |   |   | 5  |
|   |   |   |   |   |   | 6  |
|   |   |   |   |   |   | 7  |
|   |   |   |   |   |   | 8  |
|   |   |   |   |   |   | 9  |
|   |   |   |   |   |   | 10 |
|   |   |   |   |   |   | 11 |
|   |   |   |   |   |   | 12 |
|   |   |   |   |   |   | 13 |
|   |   |   |   |   |   | 14 |
|   |   |   |   |   |   | 15 |
|   |   |   |   |   |   | 16 |
|   |   |   |   |   |   | 17 |
|   |   |   |   |   |   | 18 |
|   |   |   |   |   |   | 19 |
|   |   |   |   |   |   | 20 |
|   |   |   |   |   |   | 21 |
|   |   |   |   |   |   | 22 |
|   |   |   |   |   |   | 23 |
|   |   |   |   |   |   | 24 |
|   |   |   |   |   |   | 25 |
|   |   |   |   |   |   | 26 |
|   |   |   |   |   |   | 27 |
|   |   |   |   |   |   | 28 |
|   |   |   |   |   |   | 29 |
|   |   |   |   |   |   | 30 |
|   |   |   |   |   |   | 31 |

3 “집무실로 출근하기 전 웨이트 트레이닝과 유산소 운동을 합니다.” 미국 전 대통령 버락 오바마처럼 살아보기

10 “10시 반을 넘기지 않습니다.” 파운드리 그룹 벤처 자본가 브래드 펠드처럼 살아보기

17 “매일 아침 밝은 자연을 면밀히 관찰하기” 회가 빌투스처럼 살아보기

24 “아침이면 침대에 누워 독상의 시간을 갖습니다.” 시인 존 밀턴처럼 살아보기

31 “새벽 5시에 일어나 명상과 운동을 합니다.” 트위터 전 CEO 데이비드 니콜슨처럼 살아보기

4 “아침이면 감사 문구들을 읽어봅니다.” 오프라 윈프리처럼 살아보기

11 “글쓰기 전 물이나 차를 한 잔 마신 후, 비타민 한 알을 먹고 음악을 듣습니다.” 스티븐 킹처럼 살아보기

18 “글쓰고, 달리고, 책 읽고 음악 듣기” 무라카미 하루키처럼 살아보기

25 “일상에서 새롭게 느껴지는 걸 하나만 찾아내세요.” 소설가 니컬슨 베이커처럼 살아보기

5 “커피 중에서도 가장 좋아하는 커피로 아침을 씁니다.” 블루보틀 커피 창업자 제임스 프리먼처럼 살아보기

12 “지금껏 한 투자 중 가장 가치있는 투자는 매일 걸어서 출근하는 데 시간을 할애한 것입니다.” 팀 페리스처럼 살아보기

19 “서재가 정확히 정돈되어 있어야 글쓰기를 시작합니다.” 소설가 찰스 디킨스처럼 살아보기

26 “친구 초대 날 만들기” 파블로 피카소처럼 살아보기

31 “아침이면 일어나 명상과 운동을 합니다.” 트위터 전 CEO 데이비드 니콜슨처럼 살아보기

6 “이제 정신이 들었어” 와일드 푸드 카페 창업자 아이스태 거즈더처럼 살아보기

13 “일어나자마자 기지개를 켜고, 이부자리를 정리합니다.” 짐킴홀딩스 김승호 회장처럼 살아보기

20 “주말은 오로지 나를 위한 시간으로 만듭니다.” 심리학자 카를 융처럼 살아보기

27 “석양을 바라보며 감탄하는 것도 나의 의무입니다.” 리하르트 슈트라우스처럼 살아보기

7 “아침에 일어나서 가장 먼저 하는 일을 물을 한 잔 마시는 것입니다.” MIT교대 L라파엘 레이프 총장처럼 살아보기

14 “글을 쓰려면 햇빛이 있어야 합니다.” 작가 권터 그라스처럼 살아보기

21 “절제, 친절, 감사와 같은 특정한 덕목을 한 주 동안 지킵니다.” 벤저민 프랭클린처럼 살아보기

28 “타임캡슐을 만듭니다.” 엔디 워홀처럼 살아보기

31 “아침이면 일어나 명상과 운동을 합니다.” 트위터 전 CEO 데이비드 니콜슨처럼 살아보기

1 “오늘이 내 인생의 마지막 날이라면 지금 하려고 하는 일을 할 것인가?” 스티브 잡스처럼 살아보기

8 “운동이 곧 명상이예요.” 케프록 그룹 공동설립자 매튜 웨일리 화이트처럼 살아보기

15 “영감을 받으면 작은 종이 조각이 바로 메모를 합니다.” 조너선 에드워드처럼 살아보기

22 “나는 정확한 시간표에 따라 일하는 걸 좋아합니다.” 벤저민 브리튼처럼 살아보기

29 “집중력이 떨어지면 물구나무를 서거나 푸시업을 합니다.” 소설가 슐 벨로처럼 살아보기

2 “저는 아침에 일어나 모든 창문을 열어 신선한 공기를 들이고 향을 피웁니다.” 곤도 마리에처럼 살아보기

9 “침실에 전자기기를 몰아내는 것은 신성불가침한 의식입니다.” 아리아나 허핑턴처럼 살아보기

16 “매일 아침을 체조로 시작합니다.” 시인 팰런 그랜빌 우드하우스처럼 살아보기

23 “정확히 두 시간 동안 매일 산책합니다.” 작곡가 지미스피츠처럼 살아보기

30 “하루도 빠짐없이 매일 하루 30분씩 글을 씁니다.” 소설가 거트루드 스타인처럼 살아보기