

Mar

03

루틴



H a p p i n e s s C a l e n d a r

“오늘이 내 인생의
마지막 날이라면
지금 하려고 하는 일을
할 것인가?”

스티브 잡스처럼 살아가기





“저는 아침에 일어나
모든 창문을 열어
신선한 공기를 들이고
향을 피웁니다.”

곤도 마리에처럼 살아가기



“집무실로 출근하기 전
웨이트 트레이닝과
유산소 운동을 합니다.”

미국 전 대통령
버락 오바마처럼 살아가기



**“아침이면
감사 문구들을
읽어봅니다.”**

오프라 윈프리처럼 살아보기



**“커피 중에서도 가장 좋아하는 커피로
아침을 엽니다.”**

블루보틀 커피 창업자
제임스 프리먼처럼 살아가기



“이제 정신이 들었어”

와일드 푸드 카페 창업자

아이스테 가즈더처럼 살아보기



**“아침에 일어나서
가장 먼저 하는 일을
물을 한 잔 마시는 것입니다.”**

MIT공대 L라파엘
레이프 총장처럼 살아가기



“운동이 곧 명상이에요.”

캐프록 그룹 공동설립자
매튜 웨덜리 화이트처럼 살아가기



“침실에 전자기기를
몰아내는 것은
신성불가침한 의식입니다.”


아리아나 허핑턴처럼 살아가기





**“10시 반을
넘기지 않습니다.”**

파운드리 그룹 벤처 자본가
브래드 펠드처럼 살아가기



“글쓰기 전
물이나 차를 한 잔 마신 후,
비타민 한 알을 먹고
음악을 킵니다.”

파운드리 그룹 벤처 자본가
브래드 펠드처럼 살아보기



“지금껏 한 투자 중 가장 가치있는 투자는
매일 걸어서 출근하는데
시간을 할애한 것입니다.”

타이탄의 도구들 저자
팀 페리스처럼 살아가기



“일어나자마자
기지개를 켜고,
이부자리를 정리합니다.”

짐킴홀딩스

김승호 회장처럼 살아가기



**“글을 쓰려면
햇빛이 있어야 합니다.”**

작가 권터 그라스처럼
살아보기



**“영감을 받으면
작은 종이 곳곳이
바로 메모를 합니다.”**

신학자 조너선 에드워즈처럼 살아보기



**“매일 아침을
체조로 시작합니다.”**

시인 펠럼 그렌빌 우드하우스처럼 살아가기



**“매일 아침 밝은 자연을
면밀히 관찰하기”**

화가 발튀스처럼 살아보기



**“글쓰고, 달리고,
책 읽고, 음악 듣기”**

작가 무라카미 하루키처럼 살아보기



“서재가 정확히
정돈되어 있어야
글쓰기를 시작합니다.”

소설가 찰스 디킨스러처럼 살아보기



**“주말은 오로지 나를 위한
시간으로 만듭니다.”**

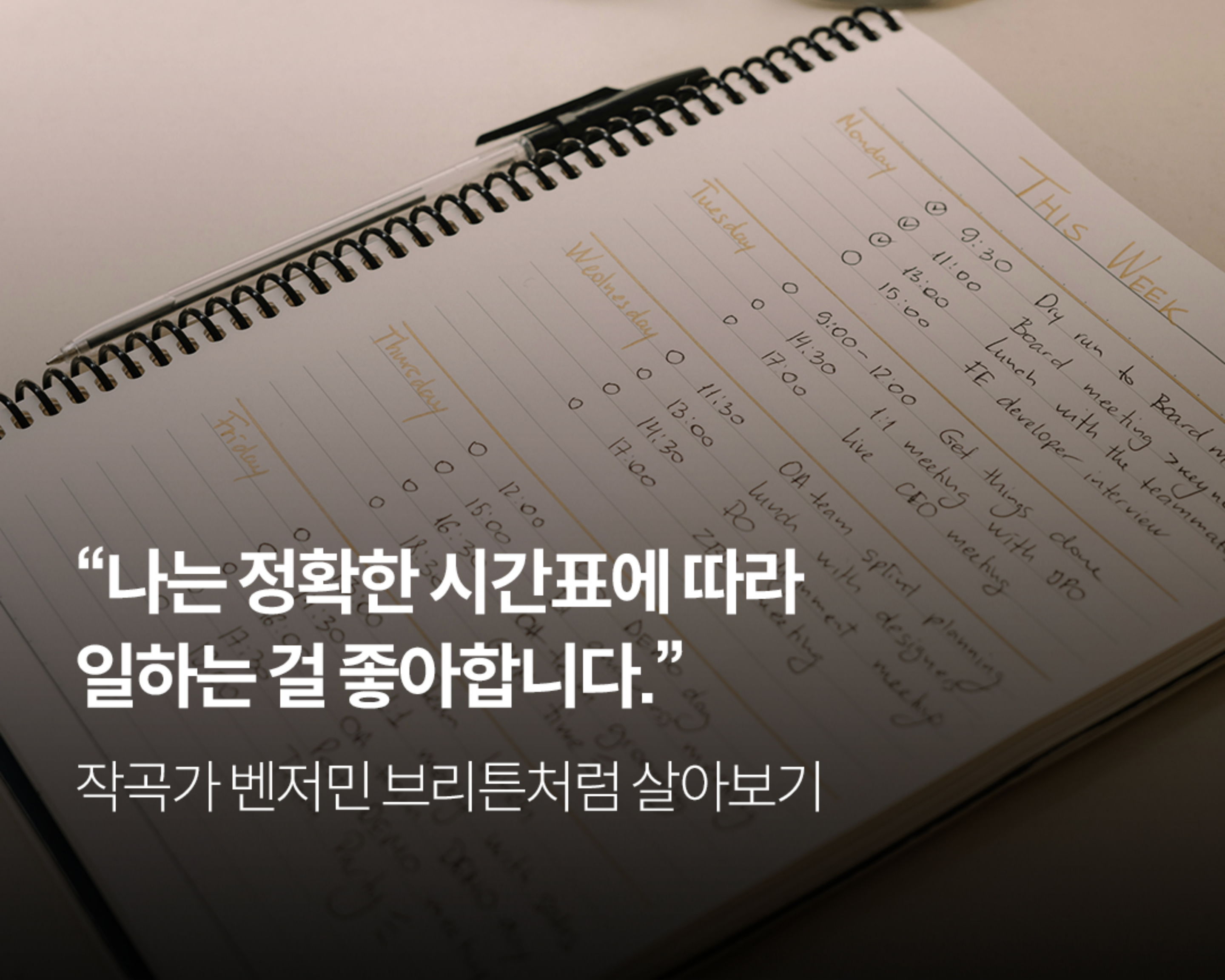
심리학자 카를 융처럼 살아가기



Thank
you!

**“절제, 친절, 감사와 같은 특정한 덕목을
한 주 동안 지킵니다.”**

과학자 벤저민 프랭클린처럼 살아보기



“나는 정확한 시간표에 따라 일하는 걸 좋아합니다.”

작곡가 벤저민 브리튼처럼 살아가기



“정확히 두 시간 동안
매일 산책합니다.”

작곡가 차이콥스키처럼 살아가기

“아침이면 침대에 누워
묵상의 시간을 갖습니다.”

시인 존 밀턴처럼 살아가기





**“일상에서 새롭게
느껴지는 걸 하나만
찾아내세요.”**

소설가 니컬슨 베이커처럼
살아보기





“친구 초대일 날 만들기”

화가 파블로 피카소처럼
살아보기



**“석양을 바라보며
감탄하는 것도
나의 의무입니다.”**

작곡가 리하르트 슈트라우스처럼 살아보기



“타임캡슐을 만듭니다.”

미술인 앤디 워홀처럼 살아가보기



“집중력이 떨어지면
물구나무를 서거나
푸시업을 합니다.”

소설가 솔 벨로 처럼 살아보기



**“하루도 빠짐없이
매일 하루 30분씩
글을 씁니다.”**

소설가 거트루드 스타인처럼 살아보기



“새벽 5시에 일어나
명상과 운동을 합니다.”

트위터 전 CEO
잭 도시처럼 살아보기

미션에 대한 **최인철** 교수님의 의견이 궁금하다면?
유튜브에서 **‘최인철의 굿라이프스쿨’**을 검색하세요!

최인철의 굿라이프스쿨 



<https://www.youtube.com/@goodlifeschool>

매일 매일의 미션은 **‘오늘의 행복’** 앱에서 빠르게 확인하세요!

애플 앱스토어



구글 플레이스토어

