

경동의 시대를
구복하기 위한
생존 가이드

A bright orange lifebuoy with three white reflective stripes is floating on a deep blue, rippling sea. The word "SOS" is written in large, white, bold letters across the center of the lifebuoy's opening. A white rope is attached to the top and bottom of the lifebuoy.

SOS

MICHAEL HUTCHISON

목차

03

소개: 마이클 "허치"의 메시지

장

- 1** 04 최고의 아이디어 즉시 실행하기
 - 2** 07 세상이 영원히 변한 이유
 - 3** 11 시작점 : 귀하의 믿음
 - 4** 15 현실 점검하기
 - 5** 18 습관이 당신의 미래를 결정합니다
 - 6** 23 나쁜 습관을 바꾸십시오
 - 7** 29 당신의 스토리는 무엇입니까?
 - 8** 36 제가 당신을 위해 여기 있습니다
 - 9** 39 강한 리더십의 롤모델
 - 10** 46 다양성 만들기
 - 11** 50 정서적 전염이 확산되고 있습니다
 - 12** 54 더 나은 질문을 하십시오
 - 13** 58 시각화 전략
 - 14** 61 알고 있는 것을 하십시오!
 - 15** 68 뜻깊고 생산적인 시간 만들기
 - 16** 73 점검할 시간
 - 17** 77 오늘의 우선 순위 3가지
 - 18** 81 힘내고 마음을 열어 두십시오
 - 19** 88 좋은 소식
 - 20** 92 한 번 해보자
- 96 저자에 대하여



소개

마이클 "허치"의 메시지

친애하는 친구에게,

우리는 폭풍우 속을 지나가고 있습니다.

역사적으로 경제적 격변은 항상 평온하게 되었던 것을 알고 있을 것입니다.

우리 인류는 생각보다 용감합니다. 그리고 우리가 알고 있는 것보다 더 강합니다.

우리는 함께, 이를 극복할 것입니다.

일시적인 혼란은 한계를 모르는 더 많은 리더, 더 큰 혁신과 친절로, 더 건강한 세계로 결국 이어질 것입니다.

저는 귀하와 귀하께서 가장 사랑하고 가장 돌보아야 할 이들을 도울 수 있도록 귀하의 긍정성, 생산성과 사업을 보호하기 위해 이 안내서를 썼습니다. 이제 가득찬 자신감과 마음의 평화로 임박한 위험에서 벗어나기 위해 일어나야 할 때입니다.

비록 우리가 집안에 머물고 있지만, 계속해 앞으로 나아갑시다.

귀하께서 용기있게 나아가길 기도하며,

Michael Hutchison

마이클 "허치"

inCruises®의 설립자 겸 CEO

www.michaelhutchison.com

1 최고의 아이디 어쭙시 실행하기

이 시련의 기간을 생존해내고 결국 성공하려면 다음을 수행해야만 합니다:

1 이 혼란 속에서 생존해내고 번창하기까지 하려면 다음을 수행해야합니다.

2 침착함을 유지하기 쉽지 않다는 사실을 존중하십시오.

3 혼란스러운 시기의 두려움과 불안은 절대적으로 정상입니다

4)기분이 나아지기 위해서는 싸움 / 장애를 이겨내고 지금 다른 것을 시작해야합니다.

5 감정적으로 그리고 마음으로 가장 크게 들리는 최고의 아이디어를 지금 바로 실행하기 시작하십시오



강인함을 지키고 긍정적인 것에 집중하십시오:

이 시즌에는 다음을 수행해야 합니다:
강인함을 지키고 긍정적인 것에 집중하십시오:

- ★ **균중과 반대 방향으로 움직이십시오**
- ★ **불평하거나 징징대거나 험담 하거나 나쁜 말을 하지 마십시오**

우리의 마음은 우리의 입에서 나오는 모든 부정적인 단어들을 듣고 있다는 것을 기억하십시오.

불평할 때, 코티솔이 화학적으로 몸에 배출됩니다.
징징거리면, 몸에 스트레스를 실제적으로 더 주게 됩니다.

만성 스트레스는 심장 질환, 암, 폐 질환, 사고, 간경변 및 자살의 6 가지 주요 사망 원인과 관련이 있습니다. 모든 의사 방문의 75 % 이상이 스트레스 관련 질병 및 불만에 대한 것입니다.

[SOURCE](#)

자기 평가. 귀하는 0-5의 규모로 어떻게 지내고 있습니까?
항상 불평하면 스스로를 제로를 주고, 거의 불평하지 않으면 스스로에게 5를 주십시오.



2

세상이
영원히
변한 이유

왜 세상이 영원히 바뀌었는지 궁금하십니까?

다음은 저의 개인적인 판단이 아닌, 단순 보고입니다:세계는 정신을 차릴 필요가 있었습니다.

삶은 속도를 늦추고, 감정적으로 가족과 다시 연결되고, 최고의 자아가 되어 더 나은 미래를 만들기 강요하고 있습니다.





불행하게도, 사람들은 의미있고 진정한 연결보다는 휴대 전화를 통한 문자 메시지를 선호합니다.

사람들, 특히 가족 이 제게 문자를 보내면, 저는 다시 문자를 보냅니다: 나한테 전화해! 아니면 내가 전화해도 될까?



좋은 대화는 좋은 태도와 동일시됩니다.

7 개의 바다와 어머니 지구와 그녀가 가져다주는 영광스런 풍요를 우리는 너무 무례하게 대해 왔습니다.

인간 대신에 "인간 비지니스 (busy-ness=바쁨)"가 너무 많습니다.

이는 제대로 작동하지 않음으로 인한 슬프고 극적이며 비극적이며 잔인한 글로벌 리셋입니다



저는 귀하에게 이 시험(TEST)이
감사(TESTIMONIAL)가 되길
기도합니다.

저는 이 혼란(MESS)이 귀하에게
긍정적인 메시지(MESSAGE)가
되기를 기도합니다.

저는 귀하와 귀하의 가족이
겪을 건강, 마인드셋 및 재정상의
일시적인 어려움이 귀하를
영원히... 다시 태어나게
이끌기를 기도합니다.

3

시작점 :

귀하의

미음

이 안내서에서, 저는 가족과 제가 집중력을 유지하는 데 도움을 주기 위해 제가 한 일을 정확히 공유할 것입니다.

시작점은 다음과 같습니다:

우리의 믿음, 우리가 직면할 수 있는 것 이상의 것을 알고 있다는 믿음 ...

삶에 어떤 일이 닥치더라도 우리는 이를 감당할 수 있습니다...

우리는 항상 극복해 왔고, 우리는 항상 극복해 낼 것입니다.

불평하거나 더 쉬워지기를 바라는 대신, 이제는 매일의 모든 에너지를 더 나아지기 위해 필요한 일을 하는데 전념할 시간입니다. 지금은 최선 그 이상을 해야 할 때입니다.

예를 들어, 제가 비록 3 권의 책들([Speaking Mastery](#), [Stop It!](#), 및 [Profiles In Persistence](#), 을 집필했음에도 타이핑을 하지 못한다는 사실에 놀랄 수도 있습니다. 네, 저는 지금 귀하가 읽고 있는 문장을 두 손가락으로 타이핑하고 있습니다. 즉, 타이핑을 할 수 있는 사람보다 이 안내서를 작성하는데 8-10 배의 시간이 더 오래 걸린다는 뜻입니다. 귀하께서는 또한 제가 독해에 어려움을 겪고 있음을 아셔야합니다. 또한 저는 주의력 결핍 / [과잉 행동 장애가 있다는 말도 들었습니다.](#)

귀하처럼, 저는 다른 사람들을 보호하고 섬기기 위해 필요한 모든 일을 하기 위해 노력합니다.

다음은 섬기는 리더로서 그들의 삶에서 엄청난 역경을 극복한 사람들의 예입니다 :

1 월트 디즈니. 가난을 극복했습니다. 윈스턴 처칠. 6 학년에 낙제했으며 62 세에 총리가 될 때까지 모든 공직 선거에서 패배했습니다. 헬렌 켈러. 시력 및 청력 상실 극복했습니다.

2 실베스터 스탤론. 안면 마비를 극복했습니다. 알버트 아인슈타인. 졸업 후 2 년 동안 물리학쪽으로 취업하지 못했습니다. 스티븐 호킹. 루리객병으로도 알려진 근위축성측색경화증 (ALS)을 극복했습니다.

3 오프라 윈프리. 빈곤과 아동 학대를 극복했습니다. 미국 대통령, 에이브 러햄 링컨. 만성 우울증을 극복했습니다. 미국 대통령, 프랭클린 D. 루즈벨트. 소아마비를 극복했습니다.

4 톰 크루즈. 그를 때리고 학대하는 아버지를 극복했습니다. 닉 부이치치. 팔과 다리가 없는 희귀 질환인 테트라-아멜리아 증후군으로 태어난 동기부여 연설가입니다. JK 롤링. 학교를 다니며 첫 해리포터 소설을 같이 쓰고 있을 때, 거의 돈 한 푼이 없었으며, 심한 우울을 겪고, 이혼한 상태였고 싱글맘이었습니다.

5 루드비히 반 베토벤. 완전히 귀머거리였을 때, 그의 가장 위대한 작품 4 개를 작곡했습니다. 토마스 에디슨. 전구를 발명하기 위해 1,000 번의 시도에서 실패했습니다. 스티븐 스피버그. 남캘리포니아 연극, 영화 및 텔레비전 학교에서 세 번이나 거절되었습니다.



"저는 제 자신을 가난하고 불우한 빈민가 소녀로 생각하지 않았습니다. 저는 어릴 때부터 제가 제 자신에 대한 책임을 지고 있다는 것을 알고 있었고 저는 성공해야만 했습니다."

~ 오프라 윈프리

귀하의 행동이 가장 영향을 줄 수 있는 사람들, 즉 가족, 팀 / 직원 및 도움의 손길이 필요한 사람들을 고려해야 합니다.

귀하는 자신을 분리해야 하며 롤모델이어야 합니다.

지금은 다른 사람들에게 집중할 때입니다. 그러므로, 우리는 분명한 목적 감각과 결과 지향적 사고 방식을 갖습니다.

매일 자신의 신념을 키워 가십시오.

4

현실

점검하기

지금의 중단된 기간 동안 다음을 기억해야 합니다:

두려움은 감정이자 효과가 아니라 원인입니다. 두려움은 많은 이유가 있지만, 대부분 내부에서 일어납니다. 치명적인 위험(원인)에 대한 두려움(효과)은 당연합니다.

두려움은 인간의 본능입니다. 누군가 또는 무엇인가, 특히 편안한 생활 양식을 잃는 것은 누구나 두려워합니다. 두려움을 느끼는 것은 2 백만 년 된 두뇌가 자신을 보호하고 생존하도록 도와주는 것입니다. 우리의 뇌는 우리가 도망치거나, 얼어붙거나, 실신하거나 싸울 수 있도록 항상 잘못된 것, 위협거리를 찾고 있습니다. 그리고 우리가 두려워하거나 고통을 겪을 때마다 이 네 가지 행동 중 하나를 수행할 때, 우리는 끊임없이 도망치고, 삶을 멈추거나 보류하고, 실신하거나 싸우게 됩니다. 그건 살 길이 아닙니다. 맞습니까?





이 리셋 기간 중에, 우리가 감지한 위협 또는 손실에 대해 현실 점검을 반드시 해야 합니다.

- 위협은 실제입니까? 정말로 잃었습니까?
- 예전에 아팠거나 친구를 잃었거나, 가족을 잃었거나 또는 라이프 스타일을 잃었습니까?
- 예전에 지불을 연체한 적이 있습니까?
- 예를 들어, 집세나 차량대금을 연체한 적이 있습니까?

저의 요점이 무엇일까요? 귀하께서는 아직 이 곳에 존재합니다. 그렇죠?

자신이 어디에서 왔는지 잊지 마십시오!
우리는 이것을 이겨낼 수 있습니다!

5
습관이
스스로의
미래를
결정합니다



충격에 휩싸인 이 기간 동안, 우리는 반드시 기억해야 합니다.
습관이 스스로의 미래를 결정합니다

그러므로, 저는 습관적으로 불편함을 자원봉사할 것을
추천합니다. 매일.

불편을 초래할 수 있는 습관의 예:

매일 20 분 동안 스트레칭과 운동

이것이 왜 유익한가요?

매일 운동하면, 도파민, 세로토닌 및 노르에피네프린이 방출되어 이번에 큰 혼란을 일으킨 원인들을 훨씬 더 행복하고 더 차분하며 더 집중해 대처하게 합니다.

샤워가 끝나면 찬물로 마무리합니다

이것이 왜 유익한가요? 차가운 물로 마무리하면 당신의 몸을 활기차게하고 몸을 통해 피가 흐르도록 자극하여, 전날 밤의 수면 혼수 상태를 풀어줍니다.



간헐적 단식

간헐적 단식은 단식과 식이 사이에 순환하는 식습관입니다. 어떤 음식을 먹어야 하는지 지정하지 않고 음식을 먹어야 할 시기를 지정합니다.

이것이 왜 유익한가요? 간헐적 단식의 전제는 간단합니다. 단식 기간 동안과 같이, 인슐린 수치가 충분히 오랫동안 내려 가면, 지방을 태울 수 있습니다. 사람이 음식을 섭취하지 않으면, 인슐린 수치가 떨어집니다. 금식 기간 동안, 인슐린 수치가 감소하면 세포가 저장된 포도당을 에너지로 방출하게 됩니다. 간헐적 단식과 마찬가지로, 이 과정을 정기적으로 반복하면 체중이 줄어 듭니다. 또한, 이 유형의 금식은 종종 전체적으로 적은 칼로리를 소비하여 체중 감량에 기여합니다. [SOURCE](#)



가끔 바닥에서 잠자기



가끔 바닥에서 잠자기

이것이 왜 유익한가요? 19 살 때, 저는 4 층으로 떨어져서 등이 골절되고 발목이 부러졌으며 두개골을 다쳤습니다. 저는 죽었어야 했습니다. 저는 살아 숨쉬고, 걷고, 말하고, 움직이는 기적입니다.

저는 다행스럽게도 제 인생의 사명과 제가 이 땅에 있는 이유를 찾으려고 애써습니다. 좋은 삶을 살 수 있고 다른 사람들도 그렇게 할 수 있도록 도울 수 있도록, 두 번째 기회가 주어진 것에 대한 감사는 말로 이루 다 표현할 수 없습니다.

저는 바닥에서 자면 허리 통증이 완화됩니다. 당신에게 맞지 않을 수도 있습니다. 바닥에서 잠을 자면, 방해 요소를 제거하고 인생에서 정말로 중요한 것에 집중할 수 있습니다. 다시 말해, 일을 단순하게 유지하는 것입니다.



수면과 관련하여 다음 제안을 고려하십시오.

- 잠자기 **180 분** 전부터는 먹지 마십시오. 해가 진 후에는 먹지 마십시오.
- 잠자기 **120 분** 전부터는, 컴퓨터에서 일하지 마십시오.
- 잠자기 **60 분** 전부터는, 아무것도 보지 마십시오
[전화, TV 없음]

자기 평가 0-5

스스로가 항상 나쁜 습관을 가진 경우, 자신을 0으로 평가하고, 좋은 습관을 가진 경우 자신을 5로 평가합니다.



6

나쁜 습관을
대체합니다

자신을 제로로 평가했다면, 나쁜 습관을 대체할 때입니다.



저는 나쁜 습관을 좋은 습관으로 대체함으로써 나쁜 습관을 없애는 것이 “더 쉽다” 고 생각합니다.

방법은 다음과 같습니다: 나쁜 습관을 유발하는 상황에 직면하거나 방아쇠가 당겨질 때, 구체적으로 어떻게 대처할 것인지에 대한 계획을 세우십시오.

- **정크 푸드를** 먹고싶은 충동을 느끼면 구체적으로 무엇을 하시겠습니까? 정크 푸드를 식수로 대체하고 대신 건강한 과일과 야채 스낵을 먹는 것입니다.
- **인스타그램을 아무 생각없이 보고 싶을 때** 어떻게 해야합니까? 소셜 미디어 대신 오디오 북 요약이나 매력적인 팟 캐스트를 사용하십시오.

닥친 상황이나 자극에 관계없이 나쁜 습관을 어떤 좋은 습관으로 대체할 것인지 대해 계획해야 합니다. **이해되십니까?**

얼마나 자주 혼자 운동을 하거나 체중을 줄이려고합니까?
대신, 누군가와 친구가 되어 나쁜 습관을 함께 그만두십시오.
두 사람은 서로 도전하고 책임을 지고 승리를 함께 축하할 수
있습니다.

버디 시스템



예, 온라인에서도 가능합니다. 다른 사람이 당신이 더
나은 사람이 되기를 기대한다는 것을 아는 것은
강력하게 동기가 부여됩니다.



“성공은
단서를
남깁니다.”

~ 짐론



살고 싶은 방식을 가장
잘 보여주는 사람들,
장소 및 환경 가운데로
가십시오.



나쁜 환경 속으로 가지
마십시오! 모든 나쁜
습관을 일으키는 상황과
유발요인을 중지하십시오. 끝!

지금, 자신의 환경이 나쁜 습관을 **"더 쉽게 하게"** 하고,
좋은 습관을 **"더 어렵게 하게"** 만듭니다.

제 멘토인 짐 론은 “마이클, 환경을 바꾸십시오. 당신은 나무가
아닙니다. 당신은 당신의 상황에 뿌리박혀 있지 않으며, 상황을
떠날 때 결국 결과를 바꿀 것입니다.”

예를 들어, 주방 카운터에 있는 사탕을 먹고 싶은 유혹이 있다면,
사탕을 치우거나 모두 버립니다. 깨어났을 때 가장 먼저하는
것이 전화를 확인하는 것이라면, 전화를 숨기십시오.

**나쁜 습관을 유발하는 상황과 유발요인을 피함으로써 나쁜
습관을 쉽게 깰 수 있습니다.**



당신의
스토리는
무엇입니까?

인간으로서, 우리는 습관의 생물이며, 우리가 가진 가장 강력한 습관 중 하나는 우리가 누구인지, 무엇을 잘하는지, 무엇을 잘하지 못하며 무엇을 할 수 있는지에 대한 오래된 스토리를 고수하는 것입니다. 오래된 스토리가 당신을 현재의 바로 그 위치에 도달하게 한 것은 경이적이며, 더 나은 위치를 유지하는 데 도움이 될 것입니다. 좋은 소식은? 대부분의 사람들은 현재 위치에 머물기를 원하지 않고, 더 나은 버전의 자신이 되기를 원합니다. 문제는 무엇입니까? 오래된 스토리가 미치지 못하는 곳입니다. 더 나은 버전의 자신으로 나아갈 수 없습니다. 그렇게하려면, 업그레이드 된 스토리가 필요합니다.



몇 가지 예를 들어 보겠습니다. 성장기의 저는 아주 수줍었습니다. 저는 사람들에게 제가 수줍고 내성적이라고 말하곤 했었습니다. 그것은 저의 스토리였습니다. 대중적인 프레젠테이션과 트레이닝을 시작했을 때조차도, 저는 수줍다고 하는 제 STORY를 고수하고 있었습니다. 스스로 수줍음이 많다고 생각했던 제 스토리가 리더로서의 저의 성과를 손상시키고 있다는 것을 깨닫고 나서야 저는 제 스토리를 바꾸기로 결심했습니다.

저의 새로운 스토리는“저는 상황에 따라 내향적입니다. 저는 사람들을 변화시키고 그들이 꿈꾸는 좋은 삶을 살도록 돕는 것을 좋아하기 때문에, 다른 사람들과 함께 있을 때는 외향적입니다!”



또 다른 예를 들어 보겠습니다. CEO로서 저는 디테일에 관여하지 않는다고 말하곤 했었습니다. 저는 큰 그림을 갖고 있는 CEO였습니다. CEO로서 저는 지금 디테일을 좋아합니다! 우리 팀은 그들의 노력에 대한 인정과 아직 완벽하지 않은 것에 대해 그들이 책임을 갖도록 하는 것을 저에게 의지합니다. 제가 디테일을 알고 좋아하기 때문에, 함께 일할 때 가장 다가가기 쉬운 CEO가 되어 마음이 편안합니다.

마지막으로, 저는 매일 잠에서 깨어나고 저의 운명, 부름과 삶의 과제를 다할 수 있음에 스스로를 지구상에서 가장 운이 좋은 사람이라고 생각합니다.



저는 항상 말해왔습니다: 삶의 #1 최고의 날은 우리가 태어난 날이고 #2 최고의 날은 자신의 운명- 자신의 삶에 대한 창조주의 부름, 자신의 목적을 깨달은 날입니다.

이것이 제 스토리입니다. 이러한 이유로,

저는 더 많은 사회적 만남과 더 많은 기회로 이끄는 다른 사람들을 만나 자주 웃고 더 많이 눈을 마주칩니다.

제가 가장 좋아하는 인용문 중 하나는 다음과 같습니다:



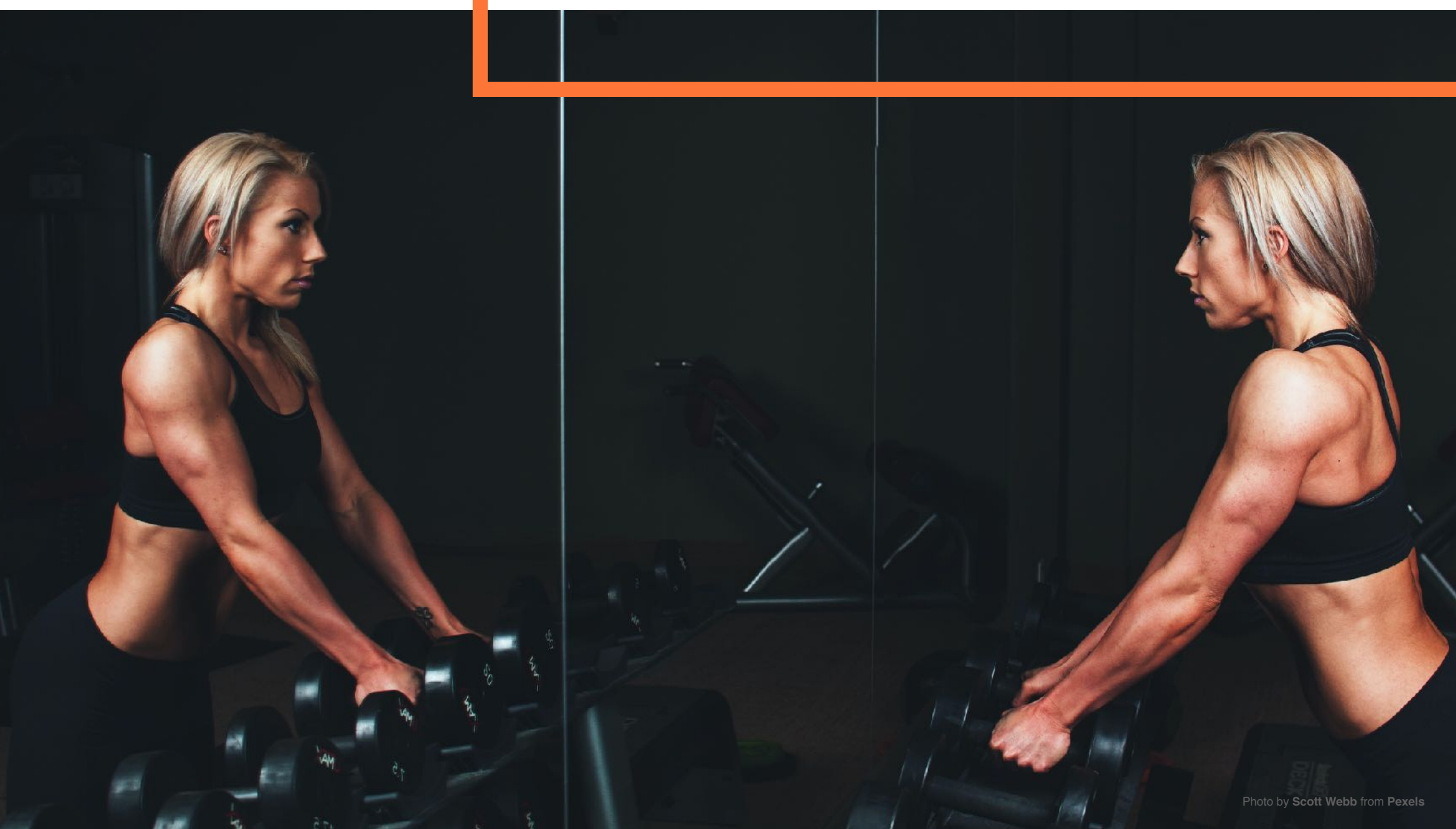
"우리는 5분
전과 동일한
사람의
의무가
없습니다."

우리의 스토리가 강렬한 이유 중의 하나는 문자 그대로 우리가 보거나 보지 않는 기회를 결정하기 때문입니다. 우리는 눈으로 보지 않습니다. 우리는 실제로 자신의 두뇌로 봅니다.

이런 이유로, 이 힘든 시기에, 어떤 사람은 행동해 나갈 가치있는 것을 보지 못하기 때문에 힘겨워합니다. 다른 이들은 자신을 다음 레벨로 나아가도록 일어섭니다.

자신의 스토리가 얼마나 강렬할 수 있는지에 대한 또 다른 예로는 체중 감량을 원하는 사람들의 연구에서 볼 수 있습니다. 어떤 사람들은 영구적으로 체중을 줄일 수 있지만, 다른 사람들은 다이어트 기간 중에 잠시 체중을 감량하지만 결국에는 체중이 다시 회복됩니다.

이 두 그룹의 차이점은 무엇입니까? 차이점은 의지력이 아닙니다. 차이점은 그들의 스토리입니다. 체중 감량을 영구적으로 하는 사람들은 식이요법 뿐만 아니라 음식에 대한 관점을 바꾸는 새로운 스토리를 만들어 냅니다. 그들은 어떤 종류의 음식을 좋아하고 얼마나 먹고 싶은지에 대해 전혀 다르게 생각합니다. 성공한 그들은 건강한 식습관을 위해 더 이상 계속해서 의지력을 행사할 필요는 없습니다. 건강하게 먹고 사는 것은 자연스럽게 그사람 그 자체입니다!



제가 여러분에게 생각해보게 하고 싶은 테마 중 하나는

"지금껏 들어보지 못한 가장 강력한 스토리"



를 창조해가는 당신입니다. 자신이 누구인지, 자신이 할 수 있는 것에 대해 스스로에게 말하는 스토리는 그 무엇이건 그것이 여지껏 들어보지 못했던 가장 강력한 스토리라고 저는 믿습니다.

당신은 자신의 스토리 그 자체입니다.

귀하의 스토리는 긍정적인 방식으로 믿을 수 없을 만큼 강력하거나 부정적으로 믿을 수 없을 만큼 강력할 수 있습니다. 어느 쪽이든, 우리의 스토리가 우리의 뇌를 조절하고, 우리의 초점, 느낌, 그리고 다른 사람들과의 연결을 결정하고, 우리를 행동하게 합니다.

다음은 자신의 스토리를 개선하고 자신의 삶을 향상하기 위한 3 가지 팁입니다.

1

자신의 스토리를 업그레이드하십시오. 자신의 지나간 스토리를 살펴보고 보관하고 싶은 부분(예전 스토리의 일부를 보관하는 것은 좋습니다)과 업그레이드 해야 할 부분을 결정하십시오. 야심차게 자신의 스토리를 업그레이드 하십시오. 도전하십시오! 업그레이드 스토리를 서면으로 작성하십시오. 예를 들면 다음과 같습니다.“저는 '사회적 자석'입니다. 저는 행운아입니다. 저는 선한 글로벌 홍보대사 입니다. 저는 자발적 기부자입니다. 저는 끝까지 해낼 것입니다. 저는 리더입니다.”

자신의 업그레이드된 스토리에 맞춰 컨디션을 만들어 가십시오. 업그레이드된 스토리를 자신의 것으로 만들려면 모멘텀이 필요합니다. 모멘텀을 위해, 자신의 새로운 스토리에 맞춘 컨디션을 만들 매일의 의식을 디자인하십시오. 옛 스토리는 매일 예전으로 되돌아가려 한다는 것을 기억하십시오. 의식은 과거로 돌아가려는 경향을 줄이게 합니다.

2

3

업그레이드된 스토리를 행동하십시오. 자신의 스토리가 행동을 취하도록 하겠지만, 매일 자신의 스토리에 대해 행동하고 말하는 것은 여전히 귀하의 몫입니다. 끈기있는 열정적인 행동 (매우 어렵고 힘든 행동)이 자신의 스토리가 실현되기 위해 필요한 모멘텀을 만드는 데 가장 좋습니다. 습관을 형성하는 데는 66 일이 걸리므로 너무 빨리 포기하지 마십시오. 옳은 습관을 결정하고 자신에게 필요한 시간을 주고 그 습관을 개발하게 하는 모든 훈련을 하십시오. [SOURCE](#)

여지껏 들어보지 못했던 가장 강렬한 스토리 -자신의 스토리를 말하는 데 더욱 능숙해지고 최고의 자신을 성취해 가기를 바랍니다!

08

당신을
위해 제가
여기
있습니다

을
제가
니다

계속 소통하고 고통을 덜 받도록 도움을 커뮤니케이션 전략은 다음과 같습니다:

서로 진정으로 연결하고, 온라인에서도 눈을 보고, 가장 돌보고 사랑하는 사람들에게 이야기하십시오:

**“내가 너를 위해 여기 있어.
여기에 있어줘서 고마워.”**

자비롭게 듣고 다른 사람들이 겪고 있을 것을 인정하십시오:

**“나는 네가 애쓰고 있다는 것을
알아. 다시 말하지만 내가 너를
위해 여기 있어.”**

이런 말을 가장 가까운 사람들과 나누셔도 안전합니다:

**“나는 힘들어.
나는 진짜 애쓰고 있어.
나를 도와줘.”**

도움이 필요하다고
스스로 인정하면
기분이 나아지기
시작합니다.

친밀감은 누군가와 나눈 양질의 의사 소통과 시간의
결과로 옵니다.

우리는 결국 서로의 방식을 알고, 좋아하고, 싫어하며,
서로를 더 잘 이해하게 됩니다.

당신이 투명하고 솔직할 때, 당신의 관계는 더
끈끈해지고, 행복과 정서적 안정감을 함께 경험하게
됩니다.

다음은 매일의 강력한 리더십의 롤모델로 입증된 원칙입니다.

월요일:

가족과 팀에게 매주 1 권의 새로운 책을 읽도록 요청하십시오

리더들의 전기, 엄청난 역경을 극복한 사람들에 관한 책, 마음에 말을 거는 책, 영적인 감동을 주는 책, 건강한 삶에 관한 책, 자신의 마인드셋 / 심리를 다스리는 데 도움이 되는 책을 읽도록 제안하십시오.

가족과 팀에게 그들이 읽고 있는 책에 대해 소셜 미디어에 게시하도록 요청하십시오

제가 최고로 생각하는 필독서는 다음의 5권입니다:

- 레이 달리오 원칙
- 잭 캔 필드 성공 원칙
- 안젤라 덕워스 그림
- 토니 로빈스 돈의 법칙
- 라이언 홀리데이 돌파력

동파력:

가족과 팀에 새로운 오디오 팟 캐스트, 도서 요약, 인터뷰를 들어보도록 요청하십시오

저의 청취 목록:



가이 라즈

세계적 기업 탄생의 숨은 비결



블링크리스트:

고품질 오디오로 15분간 방송되는
탐논픽션에서 통찰력을 얻으십시오



팀 페리스



토니 로빈스



전국 공공 라디오

수요일:

가족과 팀이 새로운 온라인 강의 코스를 하나 수강하도록 요청하십시오.

Coursera 이 시작하기 좋은 곳입니다!



목요일:

가족 및 팀에게 다큐멘터리, 감동적인 영화를 보도록 요청하십시오

우리 가족이 좋아하는 3 편의 영화 :



해리엇

최고의 적

다크 워터스



금요일!

주요 리더들과 연락하고 대화를 나누십시오. 그들이 어떻게 지내는지 보십시오.

비즈니스가 아닌, 단지 삶을 이야기하십시오.

리더들이 사람들에게 똑같이 하도록 격려하십시오...

가상“커피타임”또는“해피아워”를 예약해서 팀과 시간을 보내십시오. 좋아하는 음료를 마시며, 재미있게 웃으며 채팅할 수 있습니다.

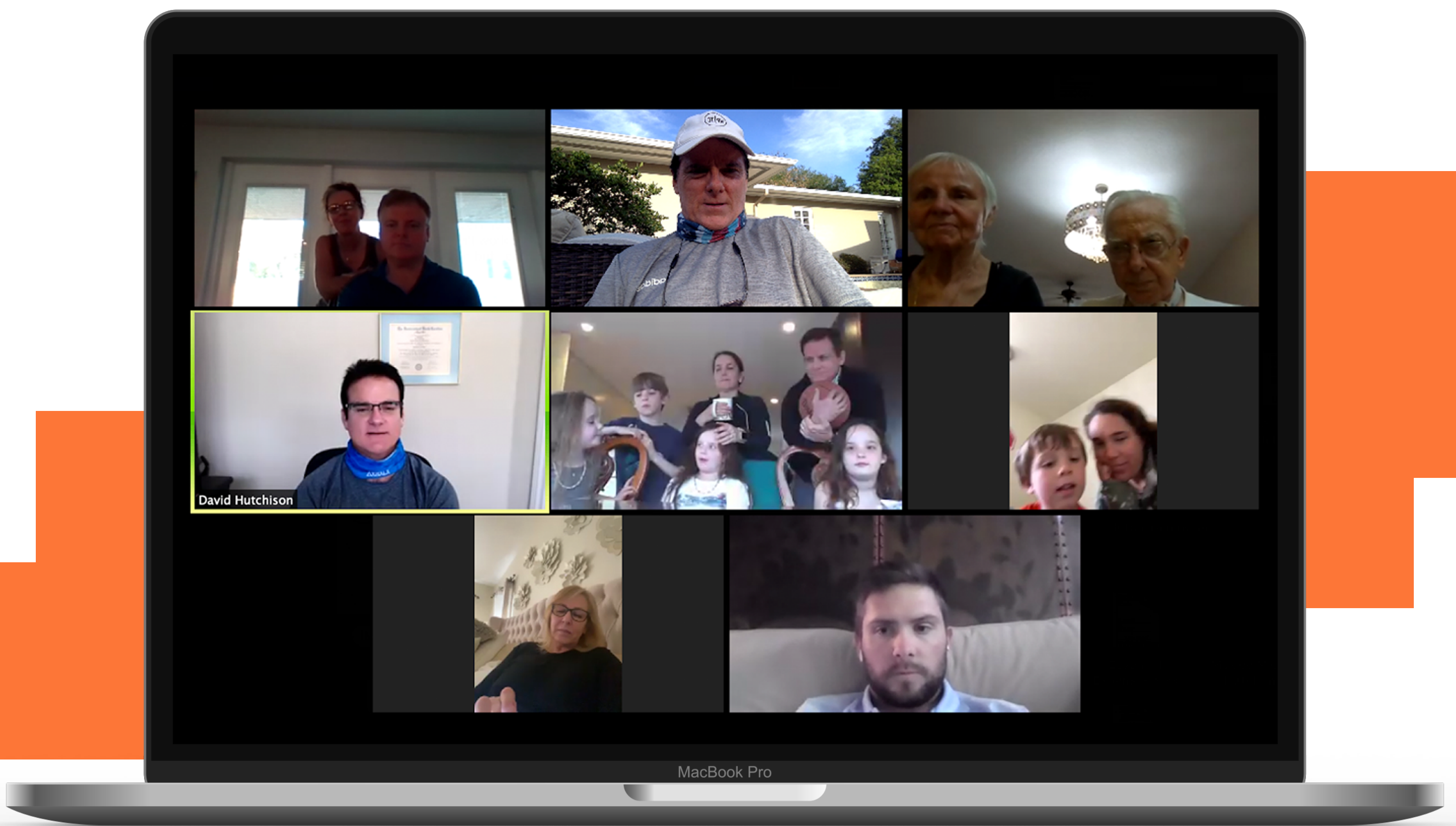
창의성을 발휘하십시오. 창의적으로 연결하십시오. 비즈니스에 대해 창의적으로 하라는 것이 아닙니다.

**공동체가, 가족처럼, 모든 것 임을 기억하십시오.
지금 우리 모두는 공동체를 활용할 수 있습니다.**



그들은
당신에게
최선을
다했고 이제
그들에게 더
헌신할
때입니다.

우리가족의 금요일 밤의 “해피아워” 입니다:



자기 평가 0-5

시간을 낭비하고 TV 프로그램의 재방송을 시청하는 경우, 스스로에게 0을 주고, 매일 육체적으로나, 정신적으로나, 영적으로 나아지고 자신의 강점에 도전하기 위해 무언가를 하고 있다면 스스로에게 5를 주십시오.



10

다양성
만들기

가족 휴가 때처럼 게임을 하십시오. 몇 가지를 추천드리겠습니다:

- [우노](#)
- 모노폴리 앱은 보드 게임을 모든 모바일 장치에 제공합니다. 게임이 다운로드되면 사용자는 앱이 있는 가족 및 친구와 모바일 버전의 모노폴리를 재생할 수 있습니다. [App Store](#) 와 [Google Play Store](#) 에서 \$ 3.99에 구입할 수 있습니다.
- [트라이아스기, 쥬라기 및 백악기 풍경을 가로지르는 미션](#) 을 함께 할 영어 또는 스페인어 가족 게임의 밤을 조직하십시오.
- [퀴즈 메이커](#)
- [러미 & 하트](#)
- 제 동료인 Eri Few는 일본에서 모든 사람이 아주 좋아하는 Momo Toro Densetsu를 소개했습니다 [Momotaro Electric Railway JAPAN](#)





다른 매력적인 활동들도 있습니다:

1

좋아하는, 가장 행복한 인생 경험의 사진 앨범을 만드십시오. 예를 들어, 가장 좋았던 휴가 기억과 지난 여행은 무엇입니까? 그들을 소셜에 포스팅하고 다른 사람의 게시물을 인증해 주세요.

2

다시 여행하기에 안전한 여행 버킷 리스트 목적지를 조사하십시오. 이를 소셜에 포스팅하십시오. 다음 여행을 계속 꿈꾸십시오!

3

예를 들어 가족과 함께 새로운 경험을 연구하십시오. 예를 들어 [구글 아트앤컬처](#), 는 80 개국의 2,000 개가 넘는 문화 기관과 제휴하여 인류 최고의 예술 작품을 거실에 가져 왔습니다. 파리 또는 피렌체의 도보 또는 파노라마 도시 여행을 할 수 없다면, 최소한 오르세 박물관, 우피치 갤러리, 암스테르담 국립 박물관, 런던의 영국 박물관, 상트페테르부르크 (러시아)의 국립 에르미타주 박물관의 와 뉴욕시 현대 미술관의 작품을 감상할 수 있습니다.

4

아침에 일어났을 때나 매일 쉬는 시간에 좋아하는 음악을 재생하십시오.

5

120 년 영국 생활을 담은 영화를 [무료로](#) 시청하십시오. 많은 부분이 수십년간 볼 수 없었던 것입니다.

6

아르헨티나 [부에노스아이레스 라틴아메리카 박물관](#). 에 전시되어 있는 풍부한 라틴 아메리카 문화와 같은 이 지역의 예술과 전통에 대해 알아보십시오. MALBA의 웹 사이트는 온 가족을 위한 [가상의 미술 대화](#), [온라인 소책자 및 다양한 학습 도구](#), 컬렉션의 [광범위한 온라인 갤러리](#) 및 라틴 아메리카 예술가와 작품을 조명하는 [일일 일기를 보도록](#) 제공합니다.

7

오페라가 궁금하십니까? [메트로폴리탄 오페라](#) 는 공식 웹사이트에서 “[야간 오페라 스트림](#)” 을 “무대가 꺼져있더라도 청중의 삶을 밝게하기 위해” HD로 호스팅하고 있습니다. 이 무료 공연은 오후 7시 30 분에 시작됩니다. 매일 밤 미국 동부 표준시를 기준으로 20 시간 동안 온라인 상태를 유지합니다.

8

[캘리포니아 과학 아카데미](#). 에서 좋아하는 동물을 확인하십시오. 집에서 일하는 동안, 아카데미의 [웹캠](#) 으로 [사랑스러운 펭귄](#) 을 추적해 볼 수 있습니다. [리프 라군 전시회](#)에서 [기가 막히게 아름다운 산호초](#), [패럴론섬](#), 의 원시미, 매혹적인 가오리를 볼 수도 있습니다.

9

미국 시카고의 [필드 박물관](#) 은 모든 연령대의 어린이를 위한 상호 대화식 자료와 활동을 통해 자연사의 세계를 가정으로 가져오고 있습니다. 교육 활동을 찾고있는 학부모와 교사는 [학습 자원 허브](#) 를 확인하여 학습, 허브, 진화, 세계 문화 및 지구 과학을 포함한 흥미로운 주제에 관한 수업 계획 및 게임으로 과학을 생활에 접목할 수 있습니다. 이 수업 계획의 대부분은 영어와 스페인어로 제공됩니다.

10

미국 보스턴에있는 [과학 박물관 \(MOS\)](#) 은 온라인으로 번창하고 있습니다. 아이들은 박물관의 [나비 관찰에 대한 안내](#) 를 통해 뒷마당에서 완전히 새로운 세상을 발견할 수 있습니다

자기 평가 0-5

정크 푸드를 먹으며 소파에 앉아 있다면 스스로에게 0를 주고 집에서 항상 다양성과 자극적인 환경을 조성한다면 스스로에게 5를주십시오.



11

정서적
전염이
확산되고
있습니다

정서적 전염이
확산되고 있습니다:

외부의 혼돈이 내면으로
들어가지 **못하게** 하십시오

“선박 주변의
물이 배를
가라앉게 하지
않습니다.
배안으로
들어온 물이
배를 가라앉게
합니다.”

-미상





제가 의미하는 바는...

우리가 주변 사람들의 감정을 받아들이기 때문에 ...

우리 또한 우리와 관련된 사람들의 행동을 모방하기 때문에...

이제 자신을 고갈시키는 소셜 인플루언서와의 관계를 정리할 때입니다.



지금은 그 어느
당신의 긍정적인 에
너지를 빼앗아가는
사람들과 되도록
시간을 보내지
말아야 할 때입니다.

자기 평가 0-5

“에너지 뱀파이어”에 둘러싸여 있다면 스스로에게 0을 주고, 상상속에서라도, 함께 하는 사람들 중에서 가장 똑똑하고 가장 선하고, 가장 행복하며, 가장 즐거운 사람이 아닌 경우 스스로에게 5를 주십시오.



12

더 나은
질문을 하십시오

우리는 한 때를 지나고 있으며, 봄은 항상 겨울을 뒤따라 옵니다.

이 기간 동안, 기억할 사항입니다 ...

우리는 한 때를 지나고 있으며, 봄은 항상 겨울을 뒤따라 옵니다. 우리가 할 일은 우리에게 주어진 계절을 포용하는 것입니다.

더 나은 질문들입니다:

무엇을 얻을 수 있습니까?
무엇이 기회입니까?


- 최적화?
- 더 건강해지기?
- 스트레스를 더 잘 처리하기?
- 더 나아지고 더 강해지기?
- 팀과 보다 효과적으로 소통하기 / 연결하기?
- 폐쇄 또는 가장 사랑하는 사람들과 정말로 중요한 것에 집중할 수 있는 의미있는 시간?

예 : 격리를 들었을 때 떠오르는 것은 무엇이었습니까? 폐쇄. 대피소. 독방 감금?

이 단어들은 전통적으로 부정적인 의미를 지니고 있었습니다: 역사적으로, 위기의 시기에 사람들을 집에 머물게 하는데 사용되었습니다; 그들은 위험, 격리 및 질병으로부터 보호의 필요와 결합되어 사용되었습니다; “폐쇄”와 “독방 감금”은 비상시 불안이 확산되는 것을 방지하기 위해 수감자를 가두는 감옥에서 사용되는 단어입니다.

극도로 어려운 처지에서 집안에서 초인간적으로 견뎌냈던 예를 생각해 보십시오:

Dennis van de Water / Shutterstock.com



벌써 약간 답답해서 미칠 듯이 느껴지는 분들께서는 상상해보십시오-- 앤 프랭크 (ANNE FRANK)와 7명의 다른 사람들은 761 일 동안 450 평방 피트의 다락방에 숨어 살며, 살아남기 위해 들키지 않으려고 애썼습니다. 우리는 모든 사람을 안전하게 지키기 위해 우리가 할 부분을 할 수 있고 집에서 몇 주 동안 머물 수 있습니다.



“폐쇄”되고 “미쳐가다”는 느낌 대신, “**중심을 갖다**”라는 단어로 바꿔보십시오.

“중심을 유지”하는 기분이 어떨습니까? “중심”이라는 용어는 머리에서 벗어나 마음으로 들어가는 것과 동의어입니다. 허리케인을 견디는 강한 야자나무처럼, 뿌리가 굳고 단단하게 되는 것입니다.

“**중심을 갖는 것**”은 끊임없는 부정적인 뉴스 (CNN)의 소음에서 멀어지고 우리를 사람답게 만드는 감정: 사랑, 기쁨, 연결, 계획, 꿈, 향유 및 혁신에 다가가는 것입니다. 우리가 벗어버린 자유에 관한 것이 아니라, 산만해진 마음이 지금 즐기고 누려야 마땅한 자유에 관한 것입니다.

스스로의 정서적 패턴을 바꾸는 것이 스스로의 결정, 행동 및 삶의 형태를 만들어가는 열쇠입니다. 기억하십시오. 당신의 직무와 도덕적 의무는 다음과 같습니다:

✓ **대안 만들기**

✓ **어려움 대신 기회 만들기**

자기 평가 0-5

당신이 항상 누군가 또는 다른 것에 힘을 주는 사람 즉, 희생자처럼 행동한다면 스스로에게 0을 주고, 이 독특한 시간을 자신과 가족의 개인적인 승리를 만들어 가는 시간으로 하고 있다면 5를 주십시오.



13

시각화 전략



감사함과 강인함과 희망을 유지하는 데 도움이 되는 몇 가지 시각화 전략은 다음과 같습니다.

눈을 감고, 긴장을 풀고, 새 자전거를 타고 있다고 상상해보십시오.

1 단계 마음의 눈으로 자신이 페달을 밟기 시작하는 것을 볼 때, “새로운” 것은 무엇이든 “어렵고”, 과정중에 장애물이 있으리라는 것을 인식하십시오.

2 단계에서, 언덕 위로 페달을 밟아 올라갈 때 어려움은 더 심해질 것입니다. 다리는 지쳐갑니다. 그만 하고 싶은 마음이 가득해 질겁니다. 언덕 꼭대기에 도달하는 최고의 결과를 계속 상상하십시오. 계속 페달을 밟으십시오! 당신은 정상에 도달하는 기분이 얼마나 좋은지 알고 있습니다! 다른 사람들에게 성공적인 라이딩에 대해 이야기 할 때의 자신의 얼굴과 대화를 계속 떠올려 보십시오.

다행스럽게도 3 단계에서는, 다양한 주행 방법을 시도합니다. 정말로 피곤해지기 시작하면, 페달을 밟고 일어설 수 있습니다. 멈춰야 한다고 생각되면, 언덕을 쪽과 오른쪽을 가로 지르며 올라가기 시작하십시오. 숨이 가빠지면, 숨을 크게 들이쉬고 이를 악물고 페달을 더 빨리 밟아 언덕을 올라갈 수 있습니다.

3 단계에서, 시각화한 장애물과 극복해야 할 다양한 전략이 실현될 것입니다. 당신의 상황과 자전거 타기가 더 좋고 아름답게 될 것입니다. 항상 그렇습니다.



또 다른 강력한 시각화 :

1. **문구를 크게 말하십시오 :** 명확한 목표에 집중되어 있는 나의 생각이 힘입니다!
2. 전례없는 시간동안 **“자신의 명확한 목표”**를 자신을 이끄는 리더로 상상하십시오.
3. 이제 나침반과 돋보기를 상상해 보십시오. **이것들이 어떻게 강력하게 결합될 수 있습니까?**
4. 나침반은 **“진정한 북쪽”**을 나타냅니다 (**명확한 목표**).
5. 명확한 목표의 힘은 햇빛의 열입니다.
6. 이제, 햇빛을 집중시키는 돋보기를 상상해보십시오. 15 초마다 움직이면 아무 일도 일어나지 않습니다. 그러나 장기간 한 장소를 비추면 **화염**이 발생합니다.
7. 마지막으로, 돋보기가 나침반 위에 고정되어 있다고 **상상해보십시오.**
8. **당신의** “진정한 북쪽”은 불이 붙을 것이며 긍정적인 변화를 위한 원동력이 될 것입니다.



14

알고 있는
것을 하십시오!

무엇을
해야 할
때입니까?

당신이 아는
것을 할
시간입니다!

두려움과 혼돈을 협력과 기개가 드러나도록 바꿀 때입니다

시간을 최대한 훌륭하고 생산적으로
만드는 25 가지 전술이 있습니다.

스스로에 대한 책임있는
자세를 선택해야 할
때입니다:

1
2

자신만의 시간을 갖기

더 일찍 일어나기



이것이 왜 유익할까요?

이 도전적인 시기동안, 하루를 시작하는 방식은 하루의 나머지 시간이 어떻게 전개되는지에 심오하게 영향을 끼칩니다. 스파르타의 전사들이 말하듯

**“훈련에서 땀을 더 흘릴수록,
전투에서 출혈이 줄어 듭니다.”**



3

상온의 물을 여러 잔 마십니다

잠에서 깨자마자 그리고 하루종일, 상온의 물을 여러 잔 마십니다. 모든 바이러스는 따뜻한 물을 싫어합니다. 따라서 하루에 몇 번 따뜻한 물을 마시는 것이 매우 유익합니다.

4

명상 / 기도로

매일 명상 / 기도로 중심을 유지하십시오. 종종 침묵의 교실로 들어가십시오.

5

부정은 코로 들이마시고

부정은 코로 들이마시고 긍정은 입으로 크게 내뿜으세요





인생이 힘들고
그 이유를 알고
싶을 때는,
시험시간에는
항상 선생님께서
조용하다는 것을
기억하십시오.”

- 허먼 시우

6

크게 말씀하세요

와우! 오늘은 내 인생에서 또
다른 최고의 날입니다!

7

전화기부터 확인하지 마십시오

아침에 잠자리에서 일어나 전화기부터
확인하지 마십시오

8

창문을 여십시오

아침에 일어나면 커튼과 창문을
여십시오

9

크게 미소지으십시오





10

뉴스와 소셜 미디어를

뉴스와 소셜 미디어를 하루에 2 번만 보십시오.

11

친절

“신중한 친절”을 연습하십시오

12

도우심

상점에서 필요한 물건을 픽업하여 연세드신 이웃을 도우십시오.

13

비축하기 음식과

비축하기 보단 다른 사람을 위해 음식과 용품을 선반에 놓아두십시오.

15

시간을
우수하고
생산적으로
만들기

시간을 최대한 훌륭하고
생산적으로 만드는 나머지
전술은 다음과 같습니다.

14 웃을 이유를
찾으십시오

15 다른 사람을 섬기고,
가치를 더하고,
필요를 섬기십시오

16 다른 사람들이 돈을
저축하고 돈을
벌도록 도와주세요



17

가능성의 롤모델이 되십시오



Photo by Glenn Carstens-Peters on Unsplash

18

전날 밤 다음날을 계획하십시오



Photo by THE 5TH on Unsplash

19

아침의 일정한 일상을 유지하십시오.

20

용기있게 도전하는
영광을 누리십시오

21

멋진 사람들과
함께 하십시오

22

감사하십시오



23

도구로 뉴스를 시청하십시오

마약이 아닌, 도구로 뉴스를 시청하십시오. 15분이상 시청하지 마십시오.

긍정적인 선택을해야합니다 : TV / 소셜 미디어를 응시하거나 삶을 향상시킬 수 있습니다 - 둘 다 할 수는 없습니다. 현명하게 선택하십시오!

긍정 사례가 되

이제는 긍정의 사례가 되어야 할 때입니다. 주의해야 할 사례가 되지 마십시오

24

25

더 많은 리더를 만들고

리더로서의 # 1 일은 더 많은 리더를 만들고 팀의 희망을 보호하는 것입니다

5 가지 직업적 제안 :

1. 팀원을 코치하십시오
2. 그들에게 좋은 글을 보내십시오
3. 그들에게 전술을 가르칩시오
4. 그들의 성장하도록 북돋우십시오
5. 그들이 힘을 내도록 격려하십시오

10

점검할
시간



위의 자기 평가 질문의 결과가 어떻습니까? 당신의 강점은 무엇입니까?

제가 배운 것은 가장 성공한 사람들, 가장 행복한 사람들, 가장 큰 영향을 미치는 사람들은-의도적으로 자신의 강점으로 그들의 삶과 경력에 집중한다는 것입니다. 여기에는 상투적인 이유가 있고, 우리 사회는 이 고귀한 목표에 대해 잘 알려진 구절로 립서비스를 합니다. "자신이 사랑하는 일을 하십시오. 자신이 하는 일을 사랑하십시오." "사랑하는 직업을 선택하면 인생에서 하루도 일하는 날은 없을 것입니다." 그것이 우리 모두의 목표입니다. 그러나 이런 일이 우연히 일어나기는 어렵습니다.

다시 한 번 말씀드리겠습니다.

자신의 강점: 자신이 사랑하는 것과 자신이 하는 일이 훌륭하게 교차하는 곳을 찾아내는 데 의도적이 되고, 집중하고, 최선을 다하는 것이 훨씬 좋습니다.

그런 다음 자신의 강점을 어떻게 제공할 것인지 계획하고, 계속 그것을 제공하고, 주변 사람들 모두를 위해 계속 사용하십시오. 목표를 이루는 방법은 실제로 중요하지 않습니다. 목표가 어느 쪽이든 같습니다.



진정으로
좋아하는 것을
찾고, 그것에
전문가가 되고,
이 세상에
표적을 남길
때까지
계속하십시오.

따라서 이것을 필수 수행 목록에 넣으십시오. 사람들에게 의무적으로 그렇게 해야한다는 것을 가르쳐 보십시오. 그들에게 그들의 삶의 부름을 알아내는 방법을 가르쳐 보십시오. 또한 사람들이 자신이 좋아하는 일에 초점을 맞추고 최선을 다 할 수 있도록 용기를 북돋을 때, 팀 리더와 그들의 조직이 또한 승리하게 될 것임을 가르칩시오.

그것은 두 가지에 관한 것입니다:

첫째, 독창성과 독특함을 억압하는 것을 제거하십시오. 둘째, 이 세상에 가장 큰 공헌을 할 수 있는 강점을 강조하십시오 [책임을 지십시오].

당신은 어떻게 자신의 인생을 살고 싶습니까? 무엇을 더 원하십니까? 무엇으로부터 벗어나고 싶으십니까?

철학적 알림:

- 우리는 부름을 받았습니다
- 우리는 자신의 장점, 자신의 부름, 자신의 생의 과제에 협력해야 합니다
- 우리는 역경을 피할 수 없습니다
- 우리의 성품은 평온하고 꾸준한 강할 필요가 있습니다
- 우리는 우리의 가족은 등대가 되어야 합니다
- 우리는 스스로의 배의 선장이 되어야합니다



17

오늘의
3가지
우선 순위

일에 있어 매일 매일 당신은 스스로에게 물어야합니다 :

오늘 수행해야 할 3가지 우선 순위는 뭘까?

그런 다음 질문하십시오 :

해내면, 다른 모든 일이 더 쉬워지는 오늘 내가 할 수 있는 단 한가지 일은 뭘까?

인생의 다른 영역에 대해 이 질문을 하십시오. 카테고리를 먼저 정하고, 질문을 말하고, 마감 시간을 추가한 다음, "이 일을 하면 다른 모든 것이 더 쉬워질까?"라는 질문으로 마무리하십시오.

예를 들면 다음과 같습니다. "제 직장, 건강, 관계, 프로젝트 등을 위해 이번 주 목표를 달성하기 위해 할 수 있는 한 가지 일은 무엇입니까?"

그 이유는 다음과 같습니다: 가장 생산적인 리더가 이 위기를 거치며 그리고, 이 위기가 지난 후 최고임이 드러날 것입니다.

사실, 저의 예측은 다음과 같습니다: 앞으로 6 개월에서 12 개월 안에 다음의 3 가지 미래 중 하나를 경험할 것이라고 믿을만한 강력한 이유가 있습니다:

1

미래 # 1 제 10 장에서 언급한 가상의 자전거 타기 2 단계에서, 상황이 더 나빠질 때, 적어도 1-2 년은 재정적으로 후퇴하게 될 것입니다. 제가 틀리길 기도합니다.

2

미래 # 2 6 개월에서 12 개월의 투쟁과 노력을 한 후, 스스로가 다소 오늘날과 같은 상황에 처해 있음을 알게 될 것입니다. 이 또한 제가 틀리길 기도합니다.

3

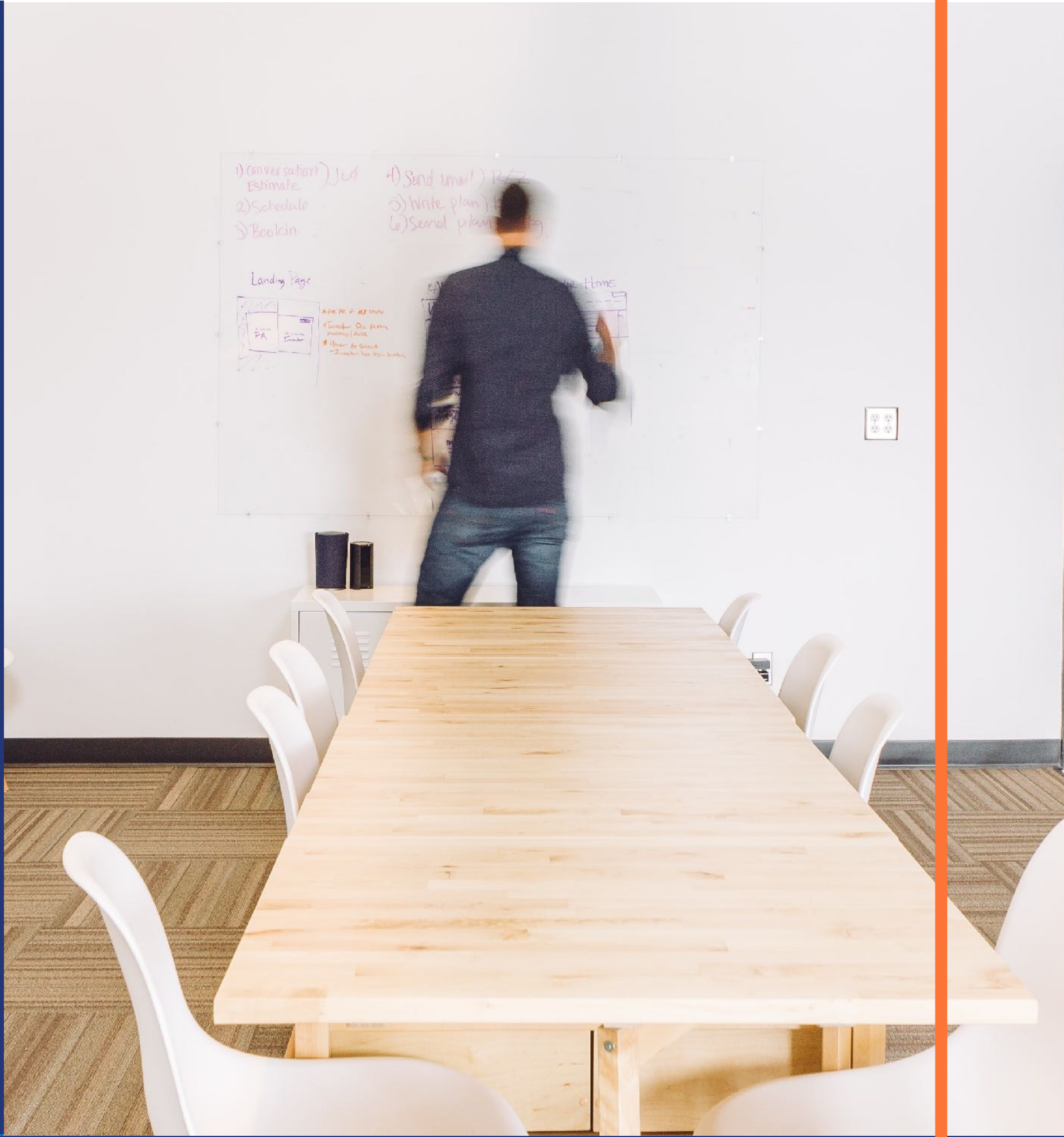
미래 # 3 당신은 지금의 좌절을 견뎌냈을뿐만 아니라, 최소 1-2 년 정도까지 성장하고 재정적으로 발전할 것입니다. 저는 제가 옳기를 기도합니다.

미래가 # 1 또는 # 2가 아닌 # 3이 되도록 하는 방법은 무엇입니까?

이 안내서의 생존 지침에 따라 행동을 취하십시오. 마인드셋, 지식, 마음, 건강, 영성 및 기술이 반드시 업그레이드되도록 하십시오. 이러한 독특하고 어려운 시기에 맞는 성공을 위한 새로운 전략을 즉시 채택하고 실행해야 합니다. 예를 들면 다음과 같습니다:

#1

직원과 팀에게 당신이 당신의
믿음을 따르고 의심과 두려움을
떨치고 있음을 보여주고
증명하십시오.



#2

기억하십시오: 당신이
스스로 성공하기 위해
노력할 때 귀하의
비즈니스가 작동합니다.

#3

강조사항: 사람들은
들은 것보다 본 것을
믿습니다.



18

힘내고
마음을
여십시오

기억하십시오

감정적으로 이러한 상황을 극복하는 열쇠는 다른 사람들이 귀하의 예를 통해 극복할 수 있도록 돕는 것입니다.



알고 있는 일을
계속하십시오!



위기의 시기동안의 위대한 리더십은 더하기보다는 빼기에 관한 것입니다.

- 더 많은 것을 달성하기 위해 더 적게 하십시오. 비즈니스를 번창하는데 도움이 되는 몇 가지 가장 중요한 프로젝트에 계속 집중하십시오.
- 가장 중요하지 않은 프로젝트를 위임, 폐기 또는 지연시킵니다.



우리 각자는 다른
사람들이 이 위기에
적응하도록 돕는데
있어, 명확하고
정직하며 공감함으로써
다른 사람들을 인도할
기회가 있습니다.





**침착함을 유지하고
계속 안전하며 의사
소통을 잘 하십시오.**

강하게 지내십시오. 잘 리드하십시오

당신이 기업가라면, 당신은 이미 필요한 모든 것을 받았습시다. 기업가의 본질은 모든 긍정이 사라졌을 때 새로운 긍정을 창조해 내는 것입니다. 당신은 고갈된 자원을 가져와 새로운 자원을 만들도록 운명지어져 있습니다.



기억하십시오:



좋은 시기에는 누구나 리드할 수 있습니다.

위대한 리더들은 사물이 무너질 때 리드합니다.

힘을 내고 마음을 열고 친절할 것을 기억하십시오.



우리 모두 이를
함께 합니다.

다시 한 번,
당신이 부르심을
받았고,
감사받으며
사랑받고 있다는
것을 아십시오!

10 주행소 의식

모든 부정적인 소식에 압도당하는 것이 절대적으로 정상입니다.

제가 걱정할까요? 그렇습니다. 특히 자신의 재정과 건강과 새로운 기술을 배우는 데 적극적이지 않은 사람들은 걱정스러울 겁니다.



- ▶ 스마트해지고 혼자있는 시간 갖기를 계속해야 할 때입니다.
- ▶ 당신의 삶의 모든 영역에서 건강하고 부유하게 살기 위해서 말입니다.
- ▶ 재정상태를 알고, 돈을 저축하고, 온라인으로 새로운 기술을 배우기 위해서.
- ▶ 또한 당신이 아는 모든 사람들과 감정적으로 연결될 때입니다. 지금은 그 어느 때보다 더 그렇습니다.
- ▶ 또한 다음 사항을 기억하는 것이 매우 중요합니다: 좋은 소식도 많이 있습니다. Google 또는 Bing에서 간단히 검색해보십시오 : "코로나 바이러스 전염병에 대한 희소식"



다음은 당신이 찾게 될 내용입니다:

- 확산 속도를 늦추는 방법을 알고 있습니다
- 점점 더 많은 국가들이 확산을 컨트롤 하고 있습니다
- 아이들은 덜 감염되고 경미한 형태의 질병을 보입니다.
- COVID-19를 가진 대부분의 사람들은 회복합니다
- 발병이 시작된 곳에서 새로운 사례 수가 줄어들고 있습니다.
- 전세계 과학자들이 코로나 바이러스 백신을 찾고 있습니다.

www.health.harvard.edu

우리가 이 경험에서 살아남아 그 어느 때보다 더 강해지리라는 희망과 증거를 제공하는 많은 긍정적인 발전이 있었습니다.

그것이 당신이 아는 모든 사람들과 기억하고 공유해야 하는 것입니다!

거친 바다가 진정될 것이라고 팀을 안심시키십시오. 그리고 지금 올바른 행동을 하면, 당신의 삶과 비즈니스는 이전보다 훨씬 나아질 것입니다.



20

한 번
해보자



전 세계에서 여러분과 같은 사람들이 이 도전에 맞서
나아가고 있습니다.

**우리는 이 질병에 종사하는
세계에서 가장 똑똑하고
가장 잘 돌보는 사람들이
있으며 매일 놀라운 발전이
일어나고 있습니다.**

www.cnet.com

코로나 바이러스, 한 번 해보자! 너는 지고 있어!

당신의 가족은 이미 어려운 시기를 겪어 왔으며
항상 가치와 정직을 더한다는 확신에
충실함으로써 이를 극복할 것입니다.



지금의 도전을
헤쳐가며, 이 생존
가이드를 읽고
공유해 주셔서
감사합니다.

당신께서
건강하고
안전하게 지내길
바랍니다.

감사합니다! 신의
축복이 있기를!
마이클

작가 소개



마이클 허치 허치슨은 세계적으로 존경받는 리더입니다.

Speaking Mastery, **Stop It!** 과 Profiles In Persistence 같은 작가의 책은 여러 언어로 출간되었습니다.

토니 로빈스

베스트셀러 작가, 기업가 및 박애주의자.
1 인생과 비즈니스 전략가.

“마이클 허치슨은 일관하여 스스로 높은 기준을 지켜왔습니다. 제가 그를 알게 된 것은 축복이었습니다.”

밥 프록터

작가, 위대한 발견, The Secret 영화의 스타

“제가 누린 성공은 훌륭한 사람들의 조언을 따른 결과였습니다. 이 뛰어난 리더의 조언을 따르십시오. 그러면 여러분의 성공이 보장될 것입니다.”

마이클에 대한 더 자세한 정보를 얻으려면, 다음 사이트를 방문하십시오 :
<https://michaelhutchison.com>

SOS :
격동의 시대를
번성하기 위한
생존 가이드.

BY MICHAEL HUTCHISON



친구와 공유

