

새해를 위한 당신의 목표들을 달성하는 방법

라이너 지텔만 / 2023-12-29

많은 사람은 새해를 위해 목표들을 세우지만, 그것들을 달성하지 못한다. 자기의 책 《부를 끌어당기는 행동 습관》이 15개 언어로 성공적으로 출판된 라이너 지텔만은 당신이 다가오는 해를 위한 당신의 목표들을 달성하는 것을 확실히 하기 위해 세 가지 “비결(tricks)”을 드러낸다.

나는 선달그름에 다가오는 해를 위한 자기들의 목표들을 적어 놓는 대단히 성공적인 사람들을 많이 알고 있습니다. 당신도 그런 사람 중 한 사람입니까? 나는 이 접근법으로 많은 결과를 달성했습니다. 두 해 전에, 나는 나의 책 《반자본주의자들의 열 가지 거짓말(In Defense of Capitalism)》(<https://product.kyobobook.co.kr/detail/S000201471405>)을 20개 언어로 출판하겠다고 선달그름에 썼습니다. 나의 목표는 다음 열두 달 안에 모두 20개 계약에 서명하는 것이었습니다. 그것은 야심 찬데, 왜냐하면 그때까지 나의 가장 성공적인 책 (《부를 끌어당기는 행동 습관(Dare to be Different and Grow Rich)》)이 15개 언어로 출판되었었지만, 그것이 열두 달이 아니라 열두 해가 걸렸기 때문입니다. 나는 나의 목표를 달성했습니다. 나는 자본주의에 관한 나의 책에 대해 30개 계약에 서명했고 지금 그 책의 25개 번역판이 나의 책장에 있습니다. 나는 올해와 작년 이들 나라 대부분을 방문했는데, 이것도 역시 나의 목표였습니다.

그래서, 나는 다시 한번 확인했습니다: 목표들을 적어 놓는 것이 이익이 되고 야심 찬 목표들을 정하는 것이 이익이 된다는 점을, 당신이 항상 당신의 목표들을 달성할 것이라는 100% 보장은 없지만, 이 접근법은 그 가능성을 현저하게 정말 증가시킵니다. 물론, 만약 당신이 우선 어떤 목표도 정하지 않는다면, 당신이 실패할 리는 없습니다. 적어도 그것은 많은 사람이 믿는 것입니다. 그러나 사실은 그들이 시도조차 하기 전에 그들이 행복했기 때문에 그들이 이미 실패했다는 점입니다.

당신의 목표들을 적어 놓는 것은 불가사의한 일들을 일으킵니다. 그리고 그것은 나 혼자만 옹호하는 어떤 것이 아닙니다: 나는 극히 성공적인 사람들과의 셀 수 없이 많은 대화에서 똑같은 이야기를 재삼재사 들었습니다. 그러나 당신의 목표들을 적어 놓는 것도, 만약 그것이 당신이 하는 전부라면, 충분하지 않습니다. 당신은 또한 매일 당신의 목표들을 당신의 잠재의식 속으로 프로그램해야 합니다. 나는 이것을 위한 매우 효과적인 방법을 개발했는데, 그것을 나는 나의 책 《부를 끌어당기는 행동 습관》에서 자세하게 서술하고 있습니다.

아주 간결하게: 나는 “자율 훈련법(autogenic training)”을 사용하는데, 이것은 몇몇 사람이 알고 있거나 어쩌면 숙달하고 있을지조차 모르는 휴식 방법입니다. 자율 훈련법을 배운 누구든, 자기 최면과 똑같이, 자신을 깊은 휴식의 상태에 넣는 방법을 압니다. 이 상태에서는, 당신은 목표들을 당신의 마음 안으로 프로그램할 수 있습니다. 이 목표들은 구체적이어야 하고, 되도록 수량화할 수 있어야 합니다. 일 년 동안에 20개 계약에 서명하는 나의 목표와 같지요.

그리고 목표들은 정말로 크고 야심 차야 합니다. 자기들의 목표들에 미치지 못하는 몇몇 사람은 어떤 더 많은 목표를 설정하는 것을 중단하거나 자기들의 조준을 훨씬 더 낮게 설정하는 것으로 반응합니다. 이렇게 하는 이유는 실패의 두려움입니다. 역설적인 것 같지만, 만약 당신이 과거에 반복적으로 당신의 목표들을 달성하지 못했다면, 아마도 당신은 더욱 큰 목표들을 세워야 할 것입니다. 더 큰 목표들은 더 큰 동기나 열의를 발생시키는 이점이 있습니다.

일론 머스크는 거대한 목표들을 설정하기조차 했습니다. 2000년대 초기, 회사 페이지를 매각한 후에, 그는 라스베이거스에서 몇몇 전 사우([h] [h])와 같이 앉아 있었는데, 그들 중 한 명이 그에게 다음에는 그가 무엇을 할 계획을 하고 있는지 물었습니다. 머스크가 대답했습니다: “나는 화성을 식민지로 만들려고 해. 나의 일생 사명은 인류에게 다([h] [h])행성 문명을 만들어 주는 것이야.” 그의 전 동료의 반응은 어땠을까요? “야, 너 진짜 미쳤구나.”

사실, 머스크는 아직 화성에 갔다 오지 못했습니다. 그러나 그는 지금까지 정부 항공 우주국들이 건설한 어떤 것보다도 훨씬 더 우수하고 훨씬 더 값싼 로켓들을 가진 가장 성공적인 민간 항공 우주 회사를 세웠습니다. 그렇지만, 그의 로켓들의 처음 셋은 발사 후 폭발했고 그는 거의 파산할 뻔했습니다.

머스크가 정말로 곤경에 빠져 있었을 때 그는 무엇을 했을까요? 그는 자기 목표들의 등급을 떨어뜨리고 자기의 조준들을 낮추었을까요? 그 반대입니다. 비록 그들이 인간들을 우주로 수송하는 것으로부터 아직도 여러 해가 떨어져 있었을지라도, 회사가 발전하고 있었던 때는 그가 먼 미래 비전들에 집중해서, 예를 들면, 우주복 설계도들을 토론했을 때였습니다. 한 종업원은 놀랐습니다: “그들은 화성에 도시를 건설할 계획들과 사람들이 거기서 무엇을 입을지를 진지하게 토론하면서 빈둥거리고 있습니다. 그리고 모든 사람은 그저 이것이 전적으로 통상적인 대화인 것처럼 행동하고 있습니다.”

스티브 잡스와 일론 머스크 같은 공상가들은 큰 목표들, 다른 사람들이 완전히 비현실적이라고 조롱할 종류의 목표들이 작은 목표들보다 더 동기를 부여한다는 점을 일찍 인식하였습니다. 글썄, 당신은 화성을 식민지로 만든다는 목표를 설정할 필요는 없습니다. 그러나 만약 당신이 당신의 목표들을 달성할 가능성을 증가시키기를 원한다면, 당신은 세 가지를 해야 합니다:

당신의 조준들을 낮추기를 멈추고 더 큰 목표들을 설정하십시오.

당신의 목표들을 적어 놓되, 되도록 당신이 이를 위해 특별히 고안한 기입장에 그렇게 하십시오.

자율 훈련 방법을 배워서 매일 당신의 목표들을 당신의 잠재의식 속으로 프로그래밍하는 데 이 방법을 사용하십시오.

라이너 지텔만(Rainer Zitelmann)은 《부를 끌어당기는 행동 습관(Dare to be Different and Grow Rich)》의 저자이다:

<https://product.kyobobook.co.kr/detail/S000061696001>

번역: 황수연(전 경성대 교수)