

## 보통 사람의 인생을 특별하게 만드는 지속하는 힘

고바야시 다다야키 지음, 정은지 옮김, 아날로그

### 저자 소개 : 고바야시 다다야키

일본 최고의 비즈니스 코치, 웹 컨설턴트

서론을 맞이하며 인생에 대한 불안감에 뭐라도 준비해야겠다는 마음에 자격증 공부를 시작했지만 중도에 포기하는 일이 반복되었다. 2004년 우연히 블로그를 시작해 하루도 쉬지 않고 업데이트를 하면서 서평 메일 매거진 <지식을 힘으로!>를 발행하기 시작했다. 블로그와 메일 매거진은 10년이 지난 지금까지도 매일 업데이트를 하고 있다. 그는 아주 사소한 일이라도 오래 지속하면 근거 있는 자신감이 생겨 인생이 가치 있게 바뀐다는 것이다.

### 나는 왜 작은 일도 오래 하지 못할까?

- 인생을 바꾸고 싶다면 한 가지 일을 지속적으로 오래하는 것이 중요하다. ]
- 좋은 습관을 익히고 나쁜 습관은 버리기
- **시작한다 → 지속한다 → 그만둔다** 사이클을 지속적으로 반복하는 것이 관건이다. 아무리 시간이 흘러도 시작하지 못하는 사람, 무슨 일을 해도 오래 지속하지 못하는 사람, 끊고 싶어도 끊지 못하는 사람은 이 사이클이 잘 돌아가지 않는 사람이다.

### 습관의 정체

- 뇌는 반복적으로 하는 행동을 중요한 일이라고 인식. 그것이 거듭 반복되면 기억의 창고에 저장된다. 그 결과 특별히 의식하지 않고도 쉽게 하는 행위가 된다.

### 듀크대 논문 발표

- **인간의 행동은 약40%가 습관**으로 이루어져 있다.
- **습관은 신념**이며 신념은 가공할만한 힘을 발휘한다. 신념이 없으면 내가 원하는 습관을 만들기 힘들다.

### 아리스토텔레스

“탁월한 사람이라서 올바르게 행동하는 것이 아니라 올바르게 행동하기 때문에 탁월한 사람이 되는 것이다. 당신이 반복적으로 하는 행동, 그것이 바로 당신 자신이다.”

즉 탁월함은 행동이 아니라 습관이다.”

## 윌리엄 제임스

- 생각이 바뀌면 행동이 바뀌고, 행동이 바뀌면 습관이 바뀌고 습관이 바뀌면 인격이 바뀌고, 인격이 바뀌면 운명까지도 바뀐다.

## 습관화 비결

- 큰 스테이크는 **작은 조각**으로 잘라 먹는다.  
일단 **1분만** 해보자. 뇌는 한 번 작업을 시작하면 그 일에 몰두한다.
- 일단 스케줄을 정한다. 무리일 것 같으면 일정을 바꾼다.  
음악듣기 → 일 시작하기
- 해야 할 일을 가급적 구체적으로 종이에 **적는다**.

## 새해 결심을 지킬 확률

- 1985년 미국 펜실바니아 스크랜턴 대학교 연구팀은 새해 결심을 얼마나 오랫동안 지키는지에 대한 연구를 시작. 213명을 대상으로 조사한 결과, 일주일 만에 4분의 1이 넘는 참가자들이 결심을 실천하는데 실패했고, 1개월 후에는 절반 가까이가 실패했다. 6개월 후까지 새해 결심을 지키는 사람은 40%에 지나지 않았다.

## 지속하기

- 같은 목표를 가진 사람들과 소통하기
- 목표와 비전을 말로 명확히 표현한다.
- 같은 시간대, 같은 장소에서, 같은 일을 반복한다.
- 동기부여를 강화하기보다 패턴화, 정형화가 빠르다.