

단순한 일상의 원칙들로
성공과 행복을 잡는 방법

슬라이트

엿지





PART 1
슬라이트 엣지 작동
하기

1.1 해변가 건달, 백만장자 되다

슬라이트 엣지

Slight edge: 간발의 차이의 우세함

*"재정, 건강, 관계 등 우리가 사는 모습은
악순환의 연속이다"*

*"따뜻한 성공의 물에 몸이 닿는 순간, 우리는 성공의 자리
로 데려가 준 모든 행동들을 중단한다"*

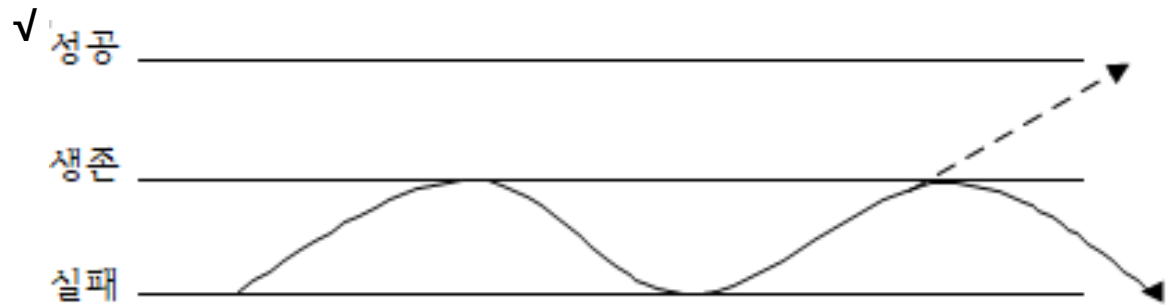
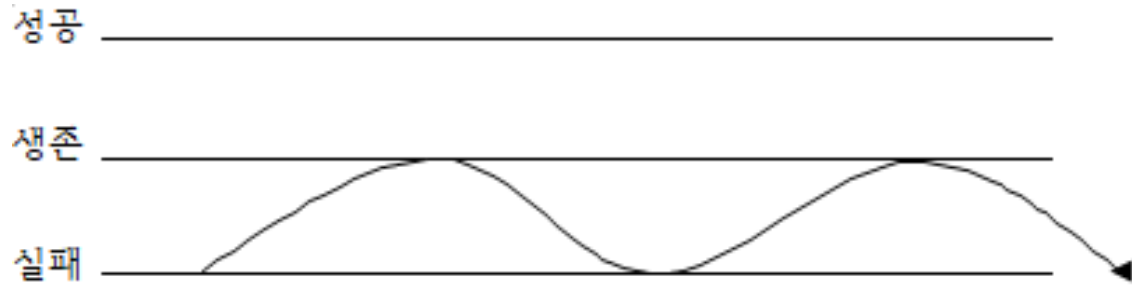
*"인간의 운명은
결단의 결과이다."*



-랄프 왈도 에머슨

1.1 해변가 건달, 백만장자 되다

생존선에서 반복활동



우리는 실패에서 생존으로 끌어올린 바로 그 일들이 우리를 생존선에서 성공선으로 이끌어 낸다. 단, 그 행동을 계속 반복해야 한다.

성공을 가능케 하는 일체의 일을 우리는 알고 있다. 그것은 "지금까지 해온 일들을 지속하는 것"

남은 인생의 행방을 결정하는 것은 바로 나 자신.

우리 안에는 놀고자 하는 자아와 성공하고자 하는 자아가 존재한다. 결과를 좌우하는 것은 다름아닌 나 자신이다.

1.2 첫 번째 자료

“경험과 귀중한 정보에서 얻는 자신의 결핍을 찾는다면 인생을 변화시킨다.”

“방법론은 실천에 옮겨주지 않는다. 자신이 행동으로 옮기지 않는다면, 방법론은 그저 정보일 뿐이다.”

“실천하라, 그러면 그 일에 필요한 능력을 얻을 것이다.”



1.2 첫 번째 재료

실천하라

제아무리 훌륭한 정보도 효과적 적용을 돕는 촉매제가 없다면 아무 소용없다.

한 개인의 철학은 자세를 결정하고, 자세는 행동을 결정하며, 행동에 따라 결과가 결정되므로 결국 자세는 인생을 결정한다.

성공하는 사람들은 실패가 거듭되어도 딛고 서기를 반복하며 정상까지 오른다.



개인의
철학

창조
(創造)

개인의 자세
개인의 행동
그를 통한 결실

창조
(創造)

개인의
삶

1.3 선택

“기다림에는 대가가 따른다.

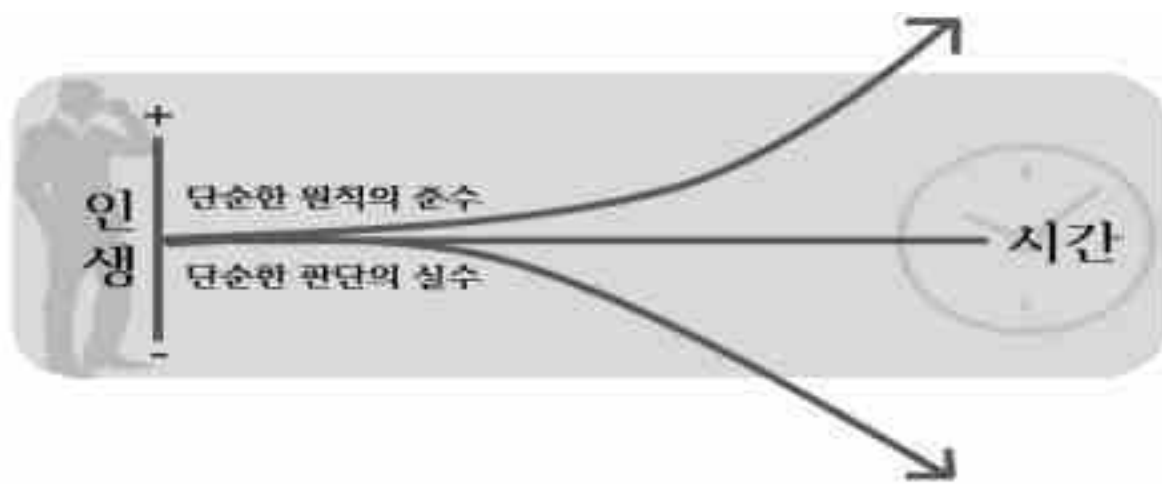
그리고 머뭇거리면 뭘 해도 늦을 수밖에 없다”

“단순한 행위에서 비롯되는 성공과 실패”

슬라이트 엣지는 극단의 결과를 가져온다.

생산적으로 사용하면 성공의 정상에 오를 것이고,

경솔하게 사용하면 반드시 실패할 것이다.



“결국은 단순한 선택의 문제입니다.
먹고 사느라 바쁘거나 하루하루 죽어가
느라 바쁘거나 둘 중 하나겠지요.”

-앤디 듀프레인, '쇼생크 탈출' 주인공



1.4 평범함의 달인

성공한 사람들은 무엇이 다른가?

언제나 누구나 할 수 있는 평범하고 쉬운 일을 했다.
"반복적으로, 그리고 단순하게 "



성공은 가치 있는 이상의 점진적 실현이다.

사람들은 왜 단순한 일들을 하지 않는가?

하기도 쉽지만 안 하기도 쉽다.

처음에 효과가 바로 나타나지 않는다.

중요한 일처럼 보이지 않으며, 심지어 하찮아 보인다.
하지만 절대 그렇지 않다.



1.5 천천히 빨리 가기

시간의 힘

의지만으로 성공할 수 없음

의지는 보통 사람에겐 임의적이고 공격적인 압박으로서 작용

-> 부정적
삶을 끊임없는 긍정의 변화의 길로 이끌고 싶다면 시간이 필요



미국 그랜드캐니언

매일 반복하는 일상의 행동 + 시간 =
무적(無敵)의 결과

슬라이트 엿지는 나에게 오게 되어 있다는 사실을 보장한다.

단, 긍정적인 행동과 그 시간을 기다릴 수 있는 인내심이
"필요하다"는 생은 바로 지금
이 순간만 존재한다."

1.5 천천히 빨리 가기

빨리 가려면 때로는 천천히 가야 한다.

시간은 단순한 일상의 원칙을 거대한 성공으로 바꾸는 힘이다.

성공에는 심고, 가꾸고, 추수하는 자연 속 점진의 섭리가 존재한다.

그리고 가꾸는 단계에선 시간의 진행이 반드시 필요하다.

슬라이트 엷지를 바로 적용하려면, 시간의 눈으로 행동을 바라보아야 한다.

*“어려운 일은 시간이 좀 걸리는 일을 말한다.
불가능한 일은 시간이 좀 더 걸리는 일을 말한다.”*



-프리드쇼프 난센, 불가능한 일 中

1.6 퀀텀리프에 현혹되지 말자

퀀텀리프

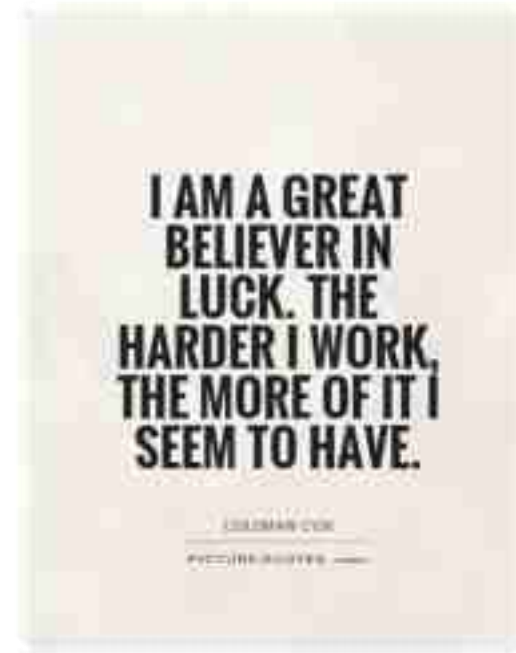
Quantum Leap: 비약적 도약

언젠가는 결코 오지 않는다.

단지, 우리가 결정적 한방을 숭상하는 잘못된 믿음에 불과하다.

퀀텀리프는 슬라이트 엣지 노력이 오래 쌓인 다음 결과로 나타난다.

*“나는 행운을 믿는다. 열심히 하면 할수록
더 큰 행운이 따라왔으므로.”*



-콜맨 콕스의 묘비

1.7 행복의 비결

행복

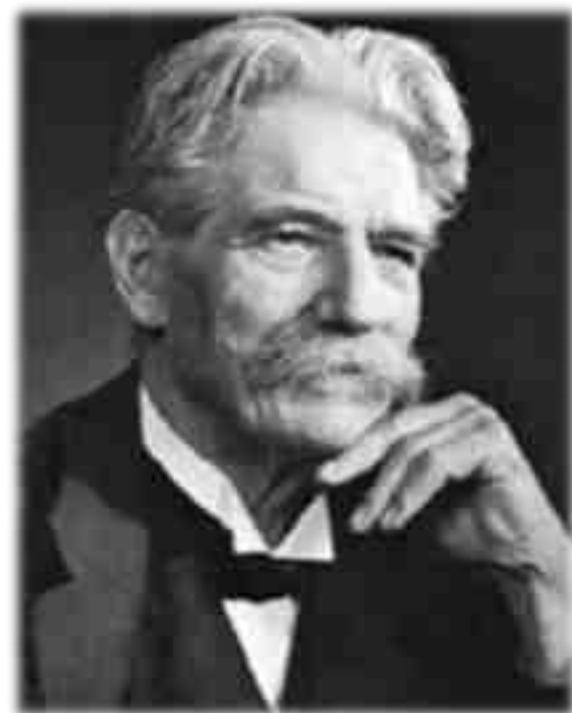
쫓는 게 아니라 하는 것이다.

우리가 해야 하는 작고 사소한 여러 가지 일상 속의 일들이다.
유전, 행운, 또는 기회로 얻어지지 않는다.

손에 닿을 수 없는 대단한 사건이나 성공의 결과물이 아니다.
불행은 매일 해야 하는 그 단순하고 쉬운 일들을 하지 않기
때문에 온다.



*“성공은 행복의 열쇠가 아니다.
행복이 성공의 열쇠이다.”*



-알베르트 슈바이처

1.7 행복의 비결

행복의 효과

그날그날 행복해지는 행동이 결국 성공, 건강, 인연 찾기도 가능하게 한다.

행복은 당장 할 수 있는 것을 말한다.

“먼저 행복해해라, 그 이유는 곧 알게 될 것이다.”

슬라이트 엣지



행복

인생을 제대로 살기 위해선 슬라이트 엣지가 필요하다.

슬라이트 엣지가 작동하기 위해선 행복이 필요하다.

다섯 가지 행복습관

1. 매일 아침, 감사할 일 세 가지를 적자.
2. 하루에 2분, 지난 24시간 동안 경험한 긍정적인 일에 대해 일기를 작성하자.
3. 매일 하루에 몇 분 명상하자.
4. 매일 하루 중 한 번 무작정 친절을 베풀자.
5. 하루에 15분 간단한 운동을 하자.

1.8 파급효과

긍정의 파급효과

나의 삶을 개선하면 주변 모든 사람들에게 긍정적인 효과를 일으킨다.

긍정적인 나 -> 가족 -> 친구, 친척 -> 사회 -> 정신적 지

타의 파급(My ripple effect)

우리는 자신이 갖고 있는 가장 큰 자원과 시간을 소중히 여기며, 일상에서 바른 결정을 내려 도태된 자들의 삶의 모든 국면을 개선해야 한다.

누구나 세상에 변화를 가져다주고 싶어 한다. 다시 말해, 자신의 삶이 중요하다는 것을 확인하고 싶은 것이다.

큰 성공에는 다른 사람들과 그 성공을 나누어야 하는 더 큰 책임이 따른다.

우리는 모두에게 파급효과를 미치고 있다.

*"사려 깊고 헌신적인
단 한 사람만 있어도
세상은 바뀔 수 있다."*



-마거릿 미드

1.9 그러나 1페니는 가지고 시작해야 한다

천리 길도 한 걸음부터

무일푼에서 시작함은 있을 수 없다. 적어도 1페니는 갖고 시작했다.

사소한 1페니는 결코 하찮지 않다.

1페니로 시작하는 일

마크 저커버그의 대학 과제로 시작한 페이스북
스티븐 킹이 버리려 했던 원고, 캐리
육안으로 확인이 안 되던 세포가 30조 개가 넘는 세포로
성장해
세상 밖으로 나온, '우리'

1%의 힘

행복, 자아의식, 우정, 건강, 학업, 추구하는 지식 분야에 조금의 가치를 더해라. 모든 중요한 분야에 매일 1센트를 추가하는 것이 중요하다.

사소한 행동들, 즉 행복한 습관, 친절함, 연습, 운동, 독서 시간 등. 각 분야에 1%씩 개선해 나가면 한 해 동안의 성취도 배가 된다.



1.9 그러나 1페니는 가지고 시작해야 한다



멋진 인생(It's a Wonderful Life. 1946)

2006년, 역사상 가장 큰 영감을 주는 영화 1위 선정.

자신의 삶은 결코 하찮은 것이 아니었고, 매우 큰 의미가 있었다.

조지: "처음부터 태어나지 말았으면 더 좋았겠죠."

클래런스: "뭐라고?"

조지: "태어나지 말걸 그랬다고요!"

클래런스: "그런 말을 함부로 해선 안 되네. 잠깐, 잠깐. 그것도 좋겠군. (하늘을 올려다보며) 어떻게 생각하세요? 그러면 되겠죠? (조지에게) 소원대로 해주겠네. 자넨 안 태어난 거네."

1.9 그러나 1페니는 가지고 시작해야 한다

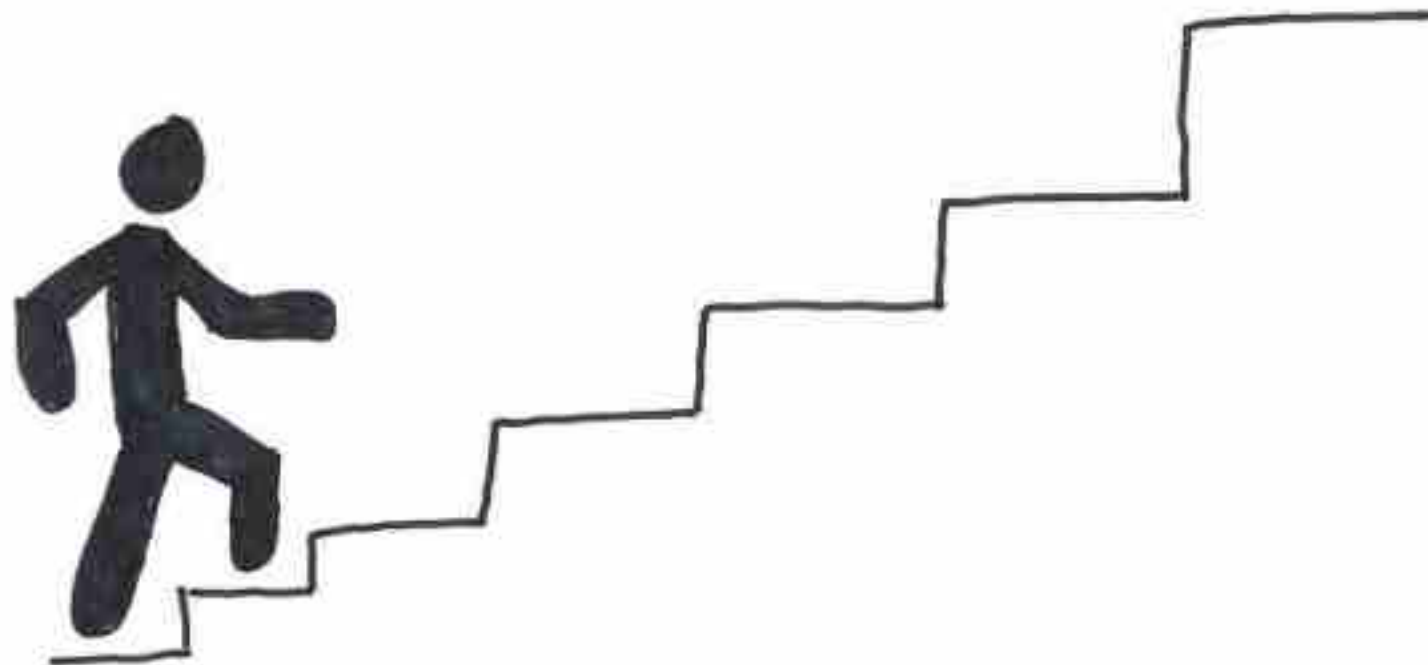
우리가 행하는 것, 바로 그것이 중요하다

위대한 성공은 종종 작은 시작에서 출발한다. 그러나 시작이 있어야 한다. 어디선가 시작해야 하고 무언가를 해야 한다.

처음에 단 1%만이라도 시작해야 한다.

위대함은 항상 결정의 순간에 존재한다.

"ONE SMALL STEP"





PART 2
슬라이트 엣지 실천
하기

2.1 두 가지 인생길

아침 6시, 알람이 울린다. 10분 더 잘 수 있다. 당신이 취하는 행동은?

10분 더 잔다



일어난다



사소한 습관에서도 우리의 슬라이트 엣지는 변화하고 있다.

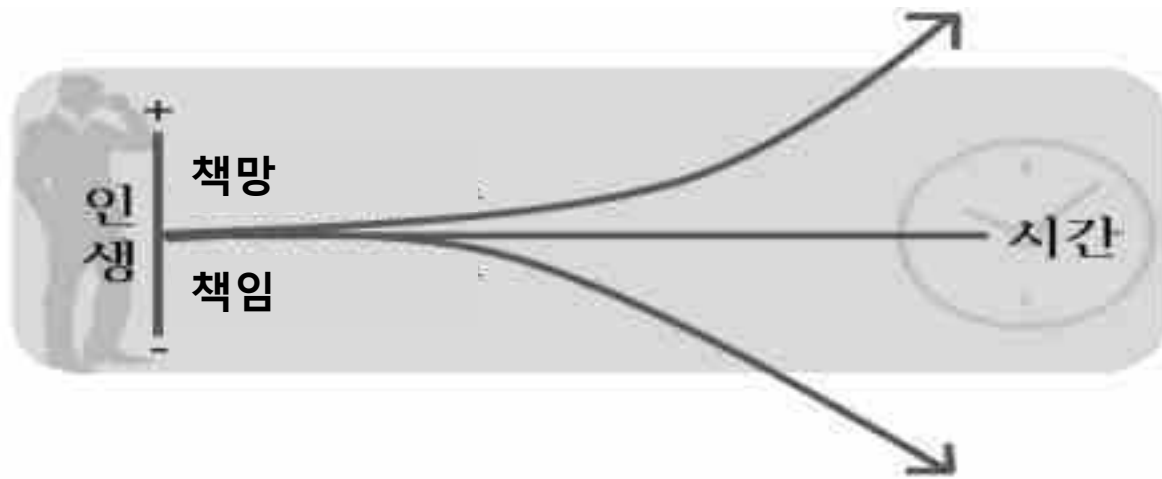
2.1 두 가지 인생길

시간과 선택

시간은 인생의 건설자이며 선택은 설계자이다.

내가 처한 여러 상황을 바꾸려면 내가 바뀌어야 한다.
상황을 개선하려면 내가 더 잘해야 한다. 쉽게 할 수 있는
일이다.

하지만 하지 않는 것도 쉬운 일임에 문제가 있다.



“사람은 누구나 많은 실패를 겪는다. 하지만 다른 사람을 탓하지 않는 한 실패자가 아니다.”



-존 버로스

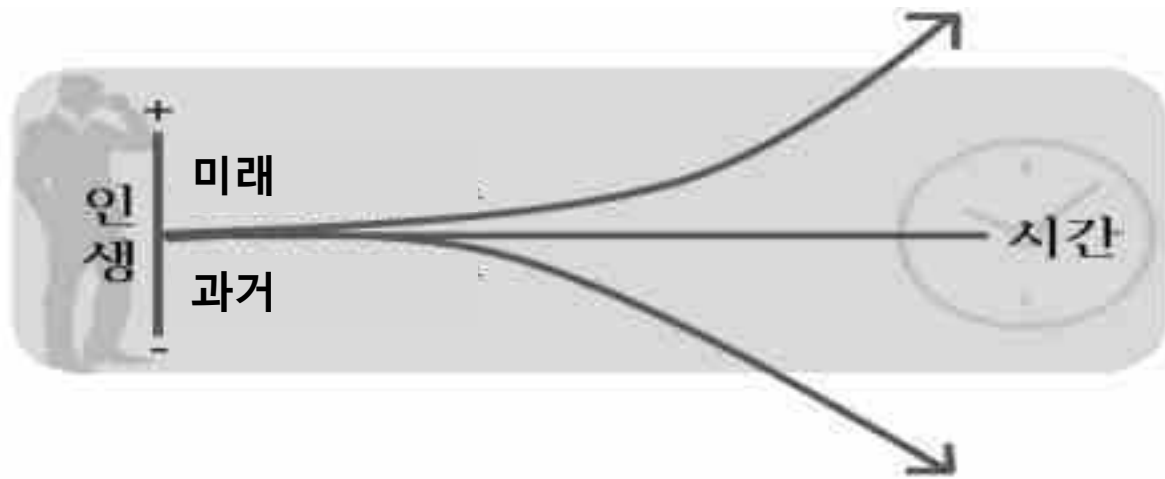
2.1 두 가지 인생길

자신이 허용한 일에 불평하지 마라

자신의 삶에서 일어난 일의 원인을 자기에게서 찾아라

내가 처한 여러 상황을 바꾸려면 내가 바뀌어야 한다.
상황을 개선하려면 내가 더 잘해야 한다. 쉽게 할 수 있는 일이다.

하지만 하지 않는 것도 쉬운 일임에 문제가 있다.



성공과 실패, 미래와 과거

과거에 안주하는 사
람.

VS

미래를 향해 전진하는 사
람.

후회, 비난, 자책, 양
심

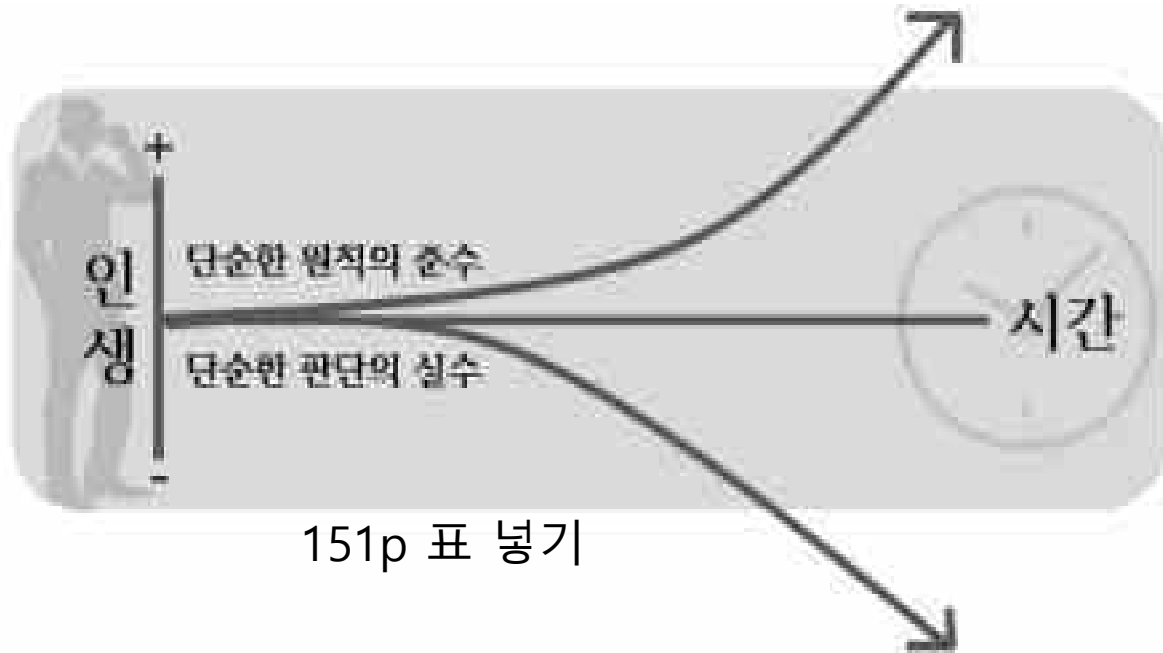
옳은 일, 과거를 도구로 이
용,



과거는 바꿀 수 없다. 미래는 바꿀 수 있다. 바꿀 수 없는 것의 영향을 받을 것인가, 아니면 바꿀 수 있는 것의 영향을 받을 것인가?

2.1 두 가지 인생길

당신은 슬라이트 엣지의 어떤 곡선에 서 있나?



모든 것은 움직인다. 매일, 매 순간, 우리의 인생길은 위나 아래를 향해 구부러진다.

우리는 "안 돼"라는 말을 "돼"에 비해 5배나 많이 들으면서 자란다.
삶은 우리를 아래로 끌어내리는 습성이 있다.

자신의 책임을 자기에게 돌릴 것인가, 남의 탓으로 돌릴 것인가

미래를 선택할 것인가, 과거에 얽매일 것인가

우리는 어디에 서 있든 언제라도 성공과 실패의 곡선을 탈 수 있다.

2.2 슬라이트 엣지 달인되기

학습을 통한 배움

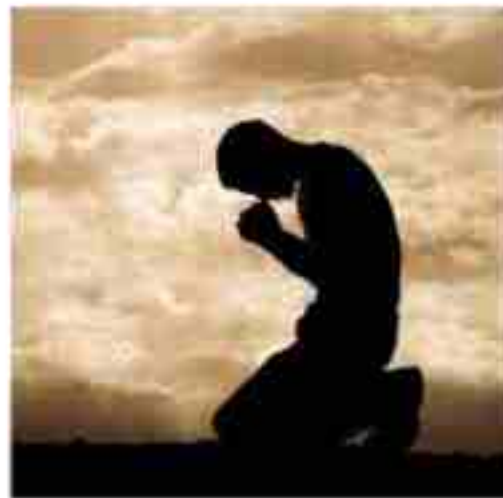
아이가 걸음을 시작할 때,
성공(걷기)보다 실패(넘어지기)가 훨씬 더 많다.
하지만, 모든 아이는 넘어지기를 반복해 걸음마를 뚫는다.



성취할 수 있는 것을 향해 몸을 뻗든지, 아니면 현재에 만족
하든지.
중간은 없다.

간절한 바람

원한다(want): 바란다, 부족하다



간절한 바람은 고통스러울 수 있다.
무엇인가 원하는 것은 고통스러운 일이다.

2.3 자신에게 투자하라

지속적인 배움

시간을 사용하는 법은 지속적인 배움 또한 적용된다.
끊임없이 평생 배우는 행위는 자신의 가치관을 세우며, 일
상생활에서 어떻게 작용하는지 이해할 수 있게 된다.
자신에게 투자하라



*“나무를 베는 데 여섯 시간이 주어진다면
그 중 네 시간을 도끼를 버리는 데
사용하겠다.”*



-아브라함 링컨

2.3 자신에게 투자하라

실천을 통한 배움

실천하라, 하지만 먼저 능력을 모두 얻은 후 경험을 쌓는 것은 불가능하다.

“현재에 머물며 적극적으로 과정에 몰입하라”



성공과 실패

현실은 우리가 살아가고, 성공과 실패를 겪는 곳이다. 하지만, 성공은 실패의 맞은편에 있다는 것을 명심하라.

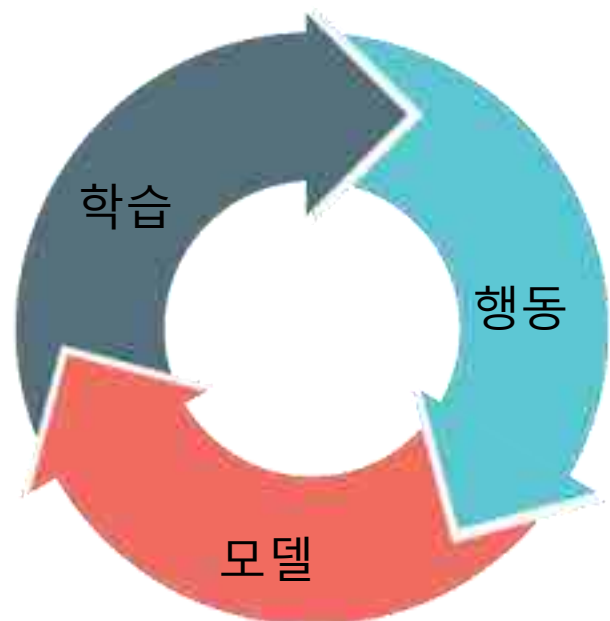
우리는 꾸준히 경로수정만 하며 성공에 도착하면 된다.



2.4 멘토로부터 배우기

모델링을 통한 배움

목표로 하는 분야가 있다면 완전히 습득한 전문가를 찾아가 그들의 경험에 자신의 행동을 맞추는 것



개인적인 발전은 탁상공론가적, 방관자적 자세로 절대 얻을 수 없다.

멘토의 힘이 필요하다.

찾아라

나의 존재를 믿어줄 사람을 찾아라

-> 그가 나를 믿어주면 나도 나 자신을 믿게 된다.

자신의 영웅을 선택하라

-> 사회가 제시하는 영웅보다 자신이 갈망하는 영웅을 찾아라

가끔씩은 반대방향으로 달릴 필요도 있다

-> 내가 항상 받는 것이 아닌, 나도 상대에게 멘토가 되어야 한다.

스스로 멘토가 되어라

-> 경험에서 비롯되는 숙달은 불안을 줄여주고, 계속 배우다 보면 어느새

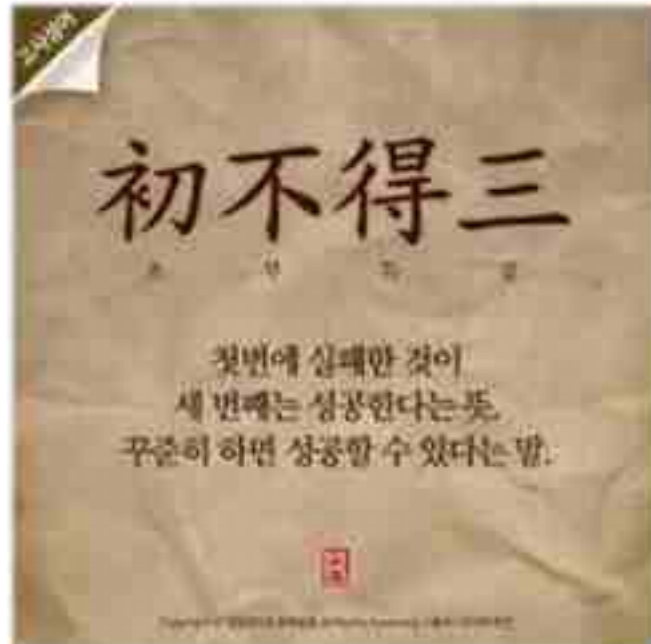
자신이 멘토가 되어 있을 것이다.

2.5 슬라이트 엮기 동지 활용하기

속련으로 향하는 우리에게 네 가지의 동지가 있다.

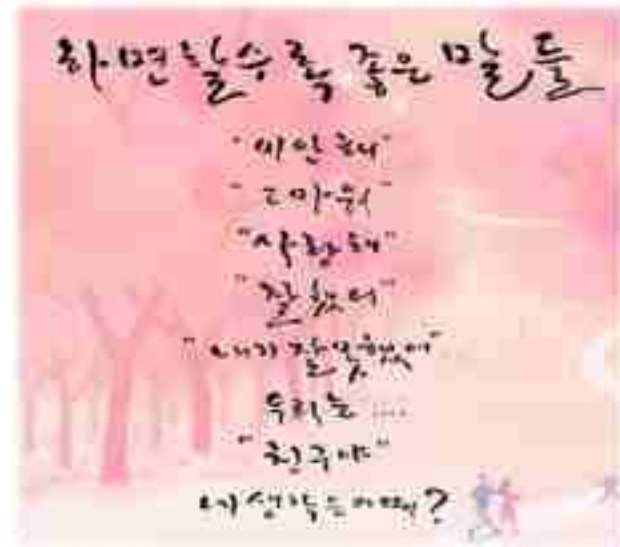
추진력의 힘: 꾸준함으로 경주에서 승리한다.

끝맺기의 힘: 하지 않고, 끝맺지 못한 일을 해결하라.



성찰의 힘: 거울에 비친 자신을 직시하라.

축하(인정)의 힘: 자신이 올바른 일을 하는지 인식하라.



느리게 가는 것을 두려워하지 말고 멈춰 있는 것을 두려워

2.6 슬라이트 엣지 습관 기르기

(1)

유익과 무익

이를 닮는 것

스스로 충분히 생각하는

것

타인의 장점을 찾는 것

손톱을 물어뜯는 것

소문, 온라인만 보는 것

최악의 것을 예상하는

것

*“행동이 바뀌면 습관이 바뀌고,
습관이 바뀌면 성격이 바뀌고,
성격이 바뀌면 운명이 바뀐다.”*

-찰스 리드

습관과 선택

습관들 하나하나가 선택에 뿌리를 두고 있다.

습관은 우리를 성공 곡선에 올려놓기도 하고, 실패 곡선으로 떨어뜨리기도 한다.

나쁜 습관을 없애기 위해선 긍정적인 습관으로 대체해야 한다.



습관은 시간이 지나며 우리 일상의 소소한 행동으로부터 나온다

2.6 슬라이트 엣지 습관 기르기

(2)

긍정적인 슬라이트 엣지 습관

1. 자리 지키기

-> 자리에서 올바른 일을 하고 주저하지 마라.

2. 일관성 유지하기

-> 일관성 있게 자기 자리를 지켜라.

3. 긍정적으로 사고하기

-> 부정적인 것이 다가와도 받아들이는 여유를 가져라.



4. 장기전을 결단하라

-> 오랜 친구를 갖기 위해선 긴 시간이 필요하다.

5. 믿음이 뒷받침하는 불타는 욕망을 키워라

-> 불타는 욕망은 역경과 맞서도록 동기를 부여하는 것이다.

6. 기꺼이 대가를 지불하라

-> 가질 가치가 있는 것은 기꺼이 대가를 지불해야 한다.

7. 슬라이트 엣지 원칙을 성실히 지켜라

-> 우리는  원칙을 이해하기만 한다면.



2.7 꿈을 이루는 세 걸음

목표를 이루기 위한 세 법칙

1. 적어 두기

- > 꿈의 목록을 작성하라. 생생하고 정확하게 기록하라.
확실한 실현 시한을 정하라.

2. 매일 들여다보기

- > 어디로 향하고 있는지, 자신의 목표가 무엇인지
꿈임 없이 상기시켜야 한다.

3. 계획을 세우고 시작하기

- > 성공은 실패를 겪을 수밖에 없다.
하지만, 성공은 가치 있는 꿈의 점진적 실현이다.

*“먼저 생각이 떠오르면 그 생각을 아이디어와
계획으로 조직화한 후, 그 계획을 실천에 옮긴다.
시작은 언제나 당신의 상상 속에 있다.”*



-나폴레온 힐, 성공의 법칙

2.8 슬라이트 엣지 실천하기 (1)

슬라이트 엣지의 요소

1. 건강

-> 기본적인 운동을 하면 긍정적인 효과가 눈에 띄게 나타난다.

운동은 몇 가지의 기본 일상 요소 중 하나이다.

잠시 시간을 내 건강을 위한 슬라이트 엣지 계획을 세워라.

언제든 자유롭게 수정하고 변경할 수 있다.
처음부터 완벽할 필요는 없다.



2. 행복

-> 건강이 오면 행복은 바로 따라온다.

큰 행복이 큰 성공을 이끌어낸다.

행복의 가장 중요한 요소는 '행동'이다.



행복을 결정하는 3요소:

인생관, 긍정적인 영향을 주는 구체적인 행동들, 의미 있는 일에 시간을 투자하는 것.

2.8 슬라이트 엣지 실천하기 (2)

슬라이트 엣지의 요소

3. 인간관계

-> 인간관계는 매우 미묘한 방식으로 단단해지거나 무너진다.

친구 간 소소한 행동은 인간관계를 두껍게 한다.
인간관계는 스스로가 결정하고 선택하는 것이다.



4. 자기계발

-> 책을 꾸준히 읽어라.

그리고 나만의 목록이 있는 도서관을 만들자.



-제임스 알렌, 생각하는 그대로

당신은 당신을 잡고 있는 욕망만큼 작아질 것이고,

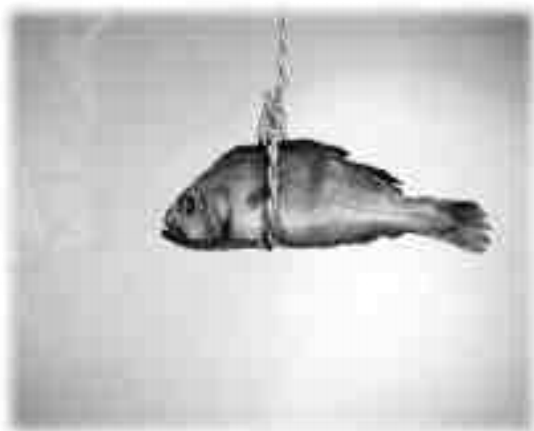
당신 안에 지배적인 욕망만큼 일관성 있는 강이 될

2.8 슬라이트 엣지 실천하기 (3)

슬라이트 엣지의 요소

5. 재정

- > 재산관리는 슬라이트 엣지의 효력을 매우 객관적이고 논리적으로 쉽게 확인할 수 있는 분야 중 하나이다.
소득보다 검소하게, 적절한 저축 계획을 세우고 살자.



6. 목표

- > 나는 내 인생이 어떤 의미이기를 원하는가?
우리가 하는 모든 일이 중요하다.



먼저 실천하라, 망설이지 마라,
그리고 기억하라, 이것은 우리의 인생이다.

2.9 성공 곡선 안착

성공하는 사람들

지름길을 찾지 않으며, 커다란 행운을 바라지도 않는다.

계획 완수와 지금 앞에 놓인 일에 집중한다.

자신의 인생에 대한 책임을 남에게 돌리지 않고 전적으로
떠안는다.

매일의 원칙을 실천한다.

긍정적인 전망에 초점을 맞춘다.



성공을 위한 배움

책, 경험, 공부, 행동에 대한 배움

멘토를 찾는 것에 대한 배움

이 지식을 배움으로써 성공을 촉진, 가속시킨다.

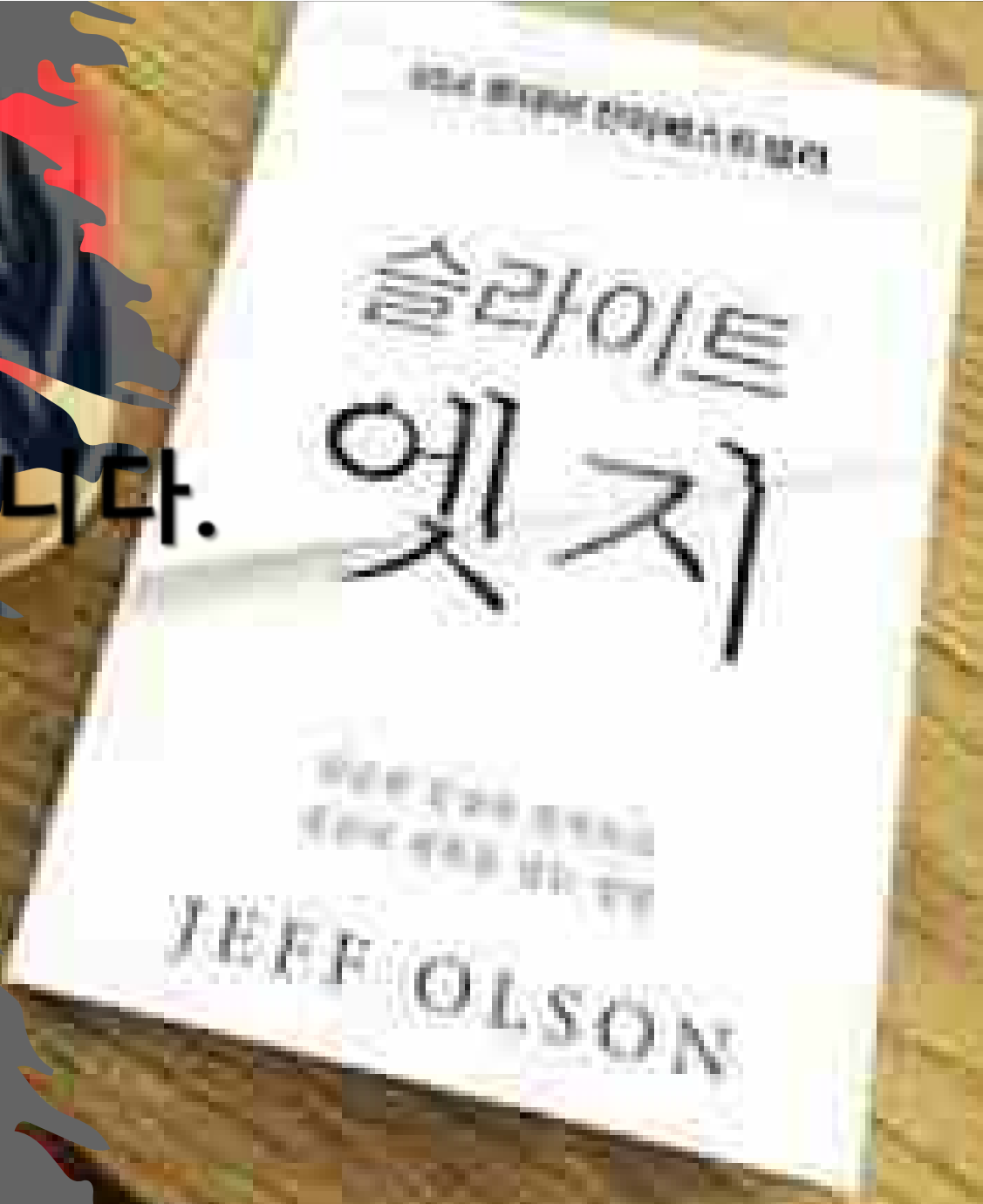


그대는 성공을 위해, 일상의 습관을 바꿀 생각이 있는가?

ACT NOW!



감사합니다.



통일안보전략연구소