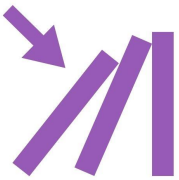
READY 내공 感 잡기 질병의 최초 원인 파악하기

- First Cause of Disease



《1》 신체는 문제를 축적하는 경향이 있으며, 그것은 겉보기에 사소한 불균형에서 시작한다.

《2》 이 문제는 또 다른 미묘한 불균형을 유발하고, 그것이 또 다른 불균형을, 그리고 그 다음에 몇 개의 더 많은 불균형을 유발한다.

《3》 결국 여러분은 어떤 증상을 갖게 된다.

《4》 그것은 마치 일련의 도미노를 한 줄로 세워 놓는 것과 같다.

《5》 여러분은 첫 번째 도미노를 쓰러뜨리기만 하면 되는데, 그러면 많은 다른 것들도 또한 쓰러질 것이다.

《6》 마지막 도미노를 쓰러뜨린 것은 무엇인가?

《7》 분명히, 그것은 그것의 바로 앞에 있던 것이나, 그것 앞의 앞에 있던 것이 아니라, 첫 번째 도미노이다.

《8》 신체도 같은 방식으로 작동한다.

《9》 최초의 문제는 흔히 눈에 띄지 않는다.

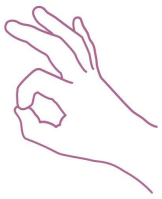
《10》 뒤쪽의 '도미노' 중 몇 개가 쓰러지고 나서야 비로소 더 분명한 단서와 증상이 나타난다.

《11》 결국 여러분은 두통, 피로, 또는 우울증, 심지어 질병까지도 얻게 된다.

《12》 여러분이 마지막 도미노, 즉 최종 결과인 증상만을 치료하려 한다.
- 그 문제의 원인은 해결되지 않는다.

《13》 최초의 도미노가 원인, 즉 가장 중요한 문제이다.

GET SET 수능 感 잡기 완벽함에 대한 재정의



- redefinition of perfection

《1》 여러분은 완벽할 수 있지만, 여러분이 그것에 대해서 생각하는 방식을 바꿀 필요가 있다.

《2》 만약 여러분이 "완벽한"을 지우고 "완수된"을 삽입한다면 완벽함은 실제로 가능하다.

《3》 한 농구 선수가 15피트 슛을 하고 공이 골대 가장자리를 전혀 건드리지 않으면서 골 망을 통과한다고 상상해 보라.

《4》 누군가는 아마도 "정말 완벽한 슛이었어!"라고 외칠 것이다.

《5》 그리고 그것은 완벽했다.

《6》 점수판은 2점이 올라가는 것을 보여준다.

《7》 이제 그 똑같은 선수가 몇 분 후에 다시 15피트 슛을 한다고 상상해 보자.

《8》 하지만 이번에는 그 공이 골대 가장자리의 한 면에 부딪혀 빙글빙글 돌아 0.5초 동안 정지해 있다가, 마침내 골 망을 통과해서 떨어진다.

《9》 아나운서는 그것이 정말 불품없는 슛이었다고 언급할 수 있고, 그녀의 말이 옳을 것이다.

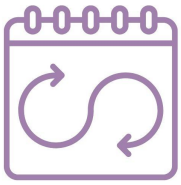
《10》 하지만 농구 경기는 (슛이) 깔끔한지 혹은 불품없는지와 같은 그런 기준으로 승부가 나지는 않는다.

《11》 이 예에서 공은 골 망을 통과했고 점수판에 2점이 올라갔다.

《12》 그러한 의미에서 두 번째 슛도 첫 번째 슛만큼이나 완벽했다.

GO 수능 대박 듭 多 잡기 01 상황 변화에 대한 자아 유연성

- self flexibility in situational change



《1》 변화에 대한 수용은 여러분이 '힘든 상황에 적응하'고 운명의 변덕스러운 본질을 견디는 것을 더 잘할 수 있게 해줄 것이다.

《2》 정반대로 여러분이 현재의 상태로 머물러 있는 상황에 의지하면 할수록, 여러분이 가장 애착을 갖고 있는 사람을 잃거나 가장 동질감을 갖고 있는 장소에서 멀어지면, 여러분은 우울증에 걸릴 위험이 더 많다.

《3》 사람의 자아(혹은 자아감)는 비록 그것이 예상 밖일지라도 전개되는 현실에 순응해야 한다.

《4》 복권으로 많은 돈을 타는 것이나 만년에 조부가 되는 것은 여러분의 아이들이 성장했던 집을 파는 것만큼 스트레스가 되고 정체성 변화가 될 수 있다.

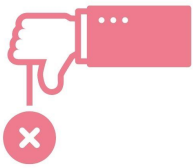
《5》 적응성과 '자아 유연성' 측정에서 높은 점수를 받는 남성은 나이가 들면서 우울증 위험이 더 낮다.

《6》 그들은 삶에서 행복 자부심, 그리고 목적의식에 대한 혼란을 덜 겪으며 변화에 적응할 수 있다.

《7》 유연성을 키울 수 있었던 나이든 남성들은 더 긍정적인 시각을 유지할 수 있다.

GO 수능 내신 둘 多 잡기 02 부정적인 소식의 증가

- an increase in negative news



《1》 우리는 전 세계 도처로부터 전쟁, 기근, 자연 재해, 부패, 질병 그리고 테러 행위와 같은 부정적인 소식의 끝이 없는 쇄도를 겪는다.

《2》 점진적인 향상에 관한 이야기는 그것이 극적인 규모로 발생하고, 수백 만의 사람들에게 영향을 미칠 때에도, 신문의 거의 첫 페이지를 장식하지 못한다.

《3》 그리고 증가하는 언론의 자유와 향상되는 기술 덕분에 우리는 이전보다 재난에 관해 더 많이 접하게 된다.

《4》 유럽인들이 몇 세기 전에 미국 전역에서 수없이 많은 원주민을 죽였을 때, 그것은 그 당시 구세계(유럽)에서는 뉴스가 되지 못했다.

《5》 과거에 모든 종과 생태계가 파괴되었을 때, 아무도 깨닫지 못하거나 심지어 신경 쓰지도 않았다.

《6》 모든 다른 향상과 더불어서 고통에 대한 우리의 관찰도 엄청나게 향상되었다.

《7》 이러한 향상된 보도는 그 자체가 인류 발전의 징표이긴 하지만, 그것은 정반대의 인상을 만들어 낸다.

60 수능 대비 듣 多 잡기 03 스코틀랜드에서 나온 발명품

- inventions from Scotland

《1》 우리가 알든 모르든 스코틀랜드의 작은 부분이 우리 모두에게 있다.

《2》 여러분이 달력이나 '브리태니커 백과사전'을 찾아본 적이 있다면 스코틀랜드 사람들에게 감사할 수 있다.

《3》 만약 여러분이 변기를 물로 씻어 내리거나, 냉장고를 사용하거나, 자전거를 탄 적이 있다면, 스코틀랜드 사람들에게 감사하라.

《4》 그러나 아마도 스코틀랜드의 가장 위대한 발명품들은 여러분이 만질 수 없는 것들일 것인데, 왜냐하면 그것들이 정신의 영역을 차지하고 있기 때문이다.

《5》 공감과 도덕, 상식과 같은 중대한 개념들이 그것이다.

《6》 그러나 스코틀랜드 사람들은 이런 생각들이 줄에 묶여있지 않은 채 하늘로 떠오르도록 내버려두지 않았다.

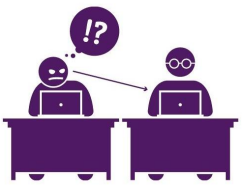
《7》 그들은 그것들을 떠오르지 못하도록 이 세상에 두었다.

《8》 이것이 스코틀랜드 특유의 천재성이었다.: 즉, 깊은 철학적 사상을 현실 세계의 응용과 혼합한 것이다.

《9》 오래된 에든버러를 계몽한 총명한 지도적인 인물들은 핀의 머리에 있는 천사의 수를 세는 것에 관심이 없었다.

《10》 그들은 그 천사들을 일하게 했고, 그 결과로 근대 경제학에서 사회학, 역사 소설에 이르기까지 모든 것이 탄생했다.

60 수능 대비 듣 多 잡기 04 직장에서 불신을 없애는 방법



- How to get rid of distrust at work

《1》 우리가 업무 그룹에서 보게 되는 불신의 많은 부분은 다른 사람들, 특히 지도자들의 의도를 오해하거나 잘못 해석한 결과물이다.

《2》 주변에서 무슨 일이 일어나고 있는지를 확신하지 못할 때 우리는 불신하게 된다.

《3》 우리는 그런 방식으로 태어난다.

《4》 그것이 아이들이 잠잘 때 불을 끄기를 원하지 않는 이유이다.

《5》 그들은 무엇을 두려워하는가?

《6》 그들이 두려워하는 것은 그들이 볼 수 있는 어떤 것이 아니라 '알 수 없는' 어떤 것이 벽장에 숨어 있다는 것이다.

《7》 정보가 주어지지 않거나 제대로 전달되지 않는 알 수 없는 업무 환경에서 직원들은 최악의 상황을 생각하는 경향이 있고 소문이 진실을 대체한다.

《8》 회색빛을 제거하고, 직원들이 한 문화에 대한 신뢰를 회복하도록 돕는 것은 개방성이다.

《9》 본보기를 보임으로써 지도자는 신뢰를 가져오고, 직원들이 모든 것을 바치도록 끌어들이고, 능력을 부여하고, 활력을 주는 문화에 중대한 기여를 하는 개방성의 확산을 창출할 수 있다.