

북랜드] 습관 사전 진단 워크지

 날짜 : 년 월 일 요일

나에게 맞는 새벽 루틴, 어떻게 찾을 수 있을까?

“새벽은 누구에게나 주어지지만 무엇을 담을지는 나만이 결정할 수 있습니다.”

당신의 성향, 생활패턴, 현재 필요를 점검하고 이번 주 나에게 가장 필요한 루틴 2~3가지를 스스로 선택해보세요.

1단계. 나는 지금 어떤 변화가 가장 필요하다고 느끼나요? (복수 선택 가능)

- ☐ 삶의 방향을 재정비하고 싶다.
- ☐ 무기력함을 깨고 활력을 찾고 싶다.
- ☐ 기록, 글쓰기 습관을 들이고 싶다.
- ☐ 자녀·가족과의 연결을 강화하고 싶다.
- ☐ 일/업무 관련 아이디어를 정리하고 싶다.
- ☐ 몸과 마음을 가볍게 만들고 싶다.
- ☐ 하루를 계획하고 정돈하는 힘을 기르고 싶다.
- ☐ 감사, 긍정, 정서 안정 루틴이 필요하다.

2단계. 당신의 아침 에너지 유형은 어떤가요? (아래 항목 중 가장 비슷한 것 1개에 체크)

- ☐ 머리는 맑은데 몸이 무거워요. → 가벼운 스트레칭이나 걷기 추천
- ☐ 몸은 깎지만 생각이 복잡해요. → 기록, 글쓰기, 계획 세우기 추천
- ☐ 에너지는 있는데 방향이 없어요. → 할 일 우선순위 정하기, 콘텐츠 정리 추천
- ☐ 자주 우울하거나 다운돼요. → 감사일기, 명상, 따뜻한 루틴 추천

3단계. 내 일상 루틴은 얼마나 안정적이라고 느끼나요?

- ☐ 거의 일정하고 스스로 통제 가능하다.
- ☐ 하루하루 다르고 루틴이 쉽게 깨진다.
- ☐ 일은 꾸준히 하지만 정리가 안 된다.
- ☐ 루틴 자체가 거의 없다.

👉 루틴이 부족하다고 느껴진다면 하나의 루틴에 집중하는 방식부터 시작해보세요.

4단계. 내가 습관을 잘 유지할 수 있는 방식은? (본인의 스타일을 파악해보세요)

- ☐ 정해진 시간에 같은 행동을 반복하는 걸 좋아한다.
- ☐ 선택지를 두고 그날 맞게 유연하게 실천하는 게 더 편하다.
- ☐ 혼자보단 누군가와 함께하면 동기부여가 된다.
- ☐ 결과보단 기록이나 과정이 남는 게 중요하다.

👉 위 선택에 따라, 루틴도 고정형 vs 자율형으로 조절할 수 있어요.

✨ 5단계. 가장 실천해보고 싶은 새벽 루틴 2~3가지를 골라보세요. (워크지가 늘어날수록 추가됩니다)

- ☐ 오늘의 할 일 3가지 쓰기
- ☐ 책 읽고 문장 기록하기
- ☐ 하루 5분동안 자기 점검하기
- ☐ 하루 한 줄 질문 & 대답하기
- ☐ 콘텐츠 기획 노트 작성하기
- ☐ 감정일기 3줄 쓰기
- ☐ 간단한 스트레칭 or 걷기
- ☐ 감사일기 3가지 적기
- ☐ 1분 명상 또는 호흡 훈련하기

 선택한 루틴을 워크지에 기록해봅시다!

📢 워크지는 <내성적 리더를 위한 성공 공식(내리성공)>공지사항에 들어 있으니 원하시는 루틴에 해당하는 워크지를 다운 받으셔서 사용하시면 되세요^^

💡 6단계. 나만의 새벽 루틴 문장 정리

아래 빈칸을 채워보세요.

“나는 새벽에 _____을(를) 실천하며 _____을(를) 회복/성장하고 싶다.”

예시 : 나는 새벽에 콘텐츠 정리와 스트레칭을 실천하며, 몸과 생각의 방향을 회복하고 싶다.