

# 제2장 꿈, 비전, 목표

# 꿈, 비전, 목표

## 0 꿈이란 무엇인가 ?

- 장래 희망, Dream
- 간절히 하고 싶은 것, 실현하고 싶은 희망 또는 이상

## \* 나의 삶의 초점을 어디에 맞출 것인가

- To Be - 당신은 어떤 사람이 되고 싶은가?
- To Do - 당신이 진정하고 싶은 일은 무엇인가?
- To Have - 당신이 소유하고 싶은 것은 무엇인가?

# 꿈, 비전, 목표

## 0 비전이란 ?

- 미래의 청사진, 자신이 기대하는 미래상
- 비전은 자신이 원하거나 달성하고자 하는 것들을 구상하여 나아갈 방향과 기간을 구체적으로 보여주는 것

## \* 꿈과 비전 설계 (사례)

“나는 세계 역사문화 유적답사 전문가가 되어 (비전)  
전 세계인들과 유익한 세계 역사문화 정보를 공유하며  
멋진 삶 (꿈) 을 살겠다”

**인생은 자전거를 타고 목표지점으로 가는 것과 같다.  
방향과 노력이 동시에 이루어져야 한다.**

**뒷바퀴  
힘 = 노력**



**앞바퀴  
방향 = 꿈, 비전, 목표**

**삶이 마치 실패한 것처럼 보이고, 일이 뜻대로 이루어지지 않는 몇 가지 이유들이 있을 것이다.**

**첫째, 꿈도 비전도 목표도 없다.**

**둘째, 꿈, 비전, 목표가 있지만 구체적으로 명확하지 않다.**

**셋째, 꿈과 비전이 존재하더라도 그것이 당장 달성하여야 할 목표로 이어지지 않는다.**

**넷째, 단기적으로 명확한 목표는 존재하지만 그 이후로 이어질 흐름의 부재로 흐지부지 방황하다가 원점으로 돌아가거나 후퇴한다.**

**여러분들에게 해당되는 것은 어떤 경우인가?**

# **꿈과 비전을 어떻게 만들 것인가 ?**

- 1. 내가 바라는 미래의 꿈을 구상하라**
- 2. 자신의 꿈을 비전으로 구체화하라**
- 3. SMART한 목표와 계획을 세워라**
- 4. 반드시 잘될 거라는 전제를 하라**
- 5. 상황이 변하면 과감히 수정하라**

# 1. 내가 바라는 미래의 꿈을 구상하라

- 10-20년 후 자신의 모습을 상상하라.  
자신이 원하는 미래의 모습을 그려보라.
- 하고자 하는 것, 갖고 싶은 것을 성취하는  
자신의 모습을 이미지화하라
- 신나고 즐거운 삶을 이루어가는 자신의  
모습을 상상하고, 이러한 장면들을 편집  
하여 반드시 글로 구체화하라
- \* 꿈과 비전을 작성하는 동안 행동하겠다는  
강력한 다짐이 생기게 되며, 이러한 결의가  
생기면 행동과 실천은 쉬워진다.



# 〈꿈을 갖고 미래를 구상하라〉

## ○ 비전을 현실로 (월트 디즈니)

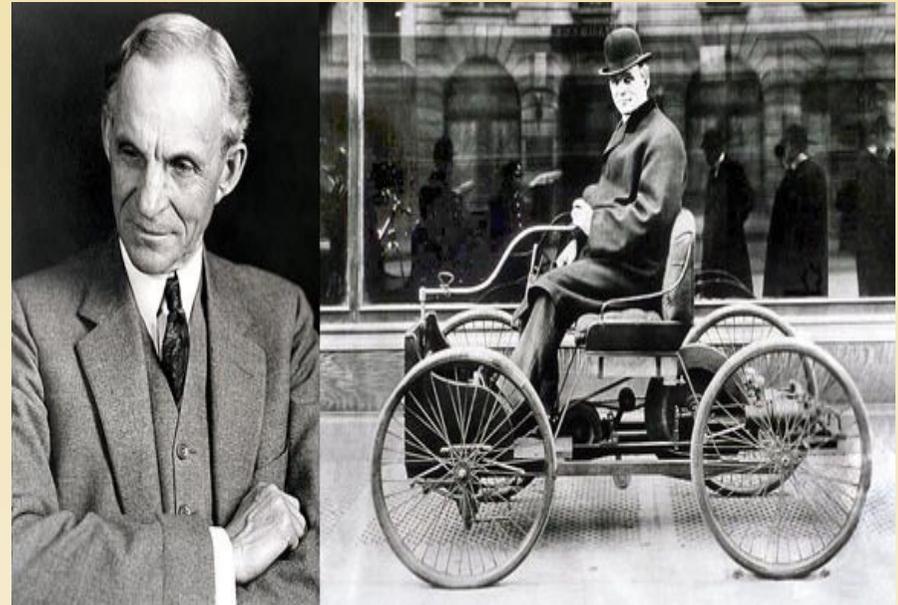
- 한 남자가 자녀와 동네 놀이터에 갔다.  
놀이 시설이 지저분하고 무척 낡아 있었다.
- 그곳에서 노는 어린 아이를 보면서 더 근사한 놀이터에서 놀게 해주고 싶다는 생각을 한다
- 자연과 과학이 어우러진 꿈의 동산을 머릿속에 그리고, 상상을 실현하겠다고 되뇌는다
- 오랜 세월 후 그의 꿈이 LA에서 현실로 이루어진다. 이곳이 바로 디즈니랜드다. 그리고 세계 어린이들이 함께 놀 수 있는 공원 구상이 올랜도의 디즈니 월드다.



# 〈꿈을 갖고 미래를 구상하라〉

0 이런 사람들의 공통점은 ?

1. 자동차 왕 헨리포드
2. 백화점 존 워너메이커
3. 루스벨트 대통령
4. 코닥 설립자 존 이스트먼
5. CNN 설립자 테드 터너
6. 노먼 필
7. 리 아이아코카



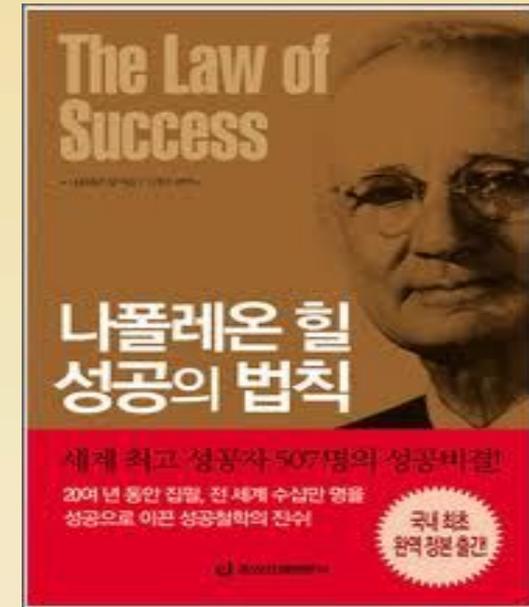
“나폴레옹 힐의 성공학을 거울삼아 성공을 거둔 사람들”

공통점 : 꿈과 목표의식 분명, 정직, 열정

# 나폴레온 힐의 성공법칙

0 20년 동안 성공한 사람들을 연구하여 그들의 공통점과 노하우 소개

0 운명적인 만남 : 강철왕 카네기와 인터뷰  
- 성공에 관한 새로운 철학 연구, 프로그램화  
- 부를 축적한 방법과 노하우, 무보수로 연구할 것을 제의



0 20년 후 1928년 “생각하는 대로 이루어진다” 책자 발간  
“각 계층의 수많은 사람들에게 성공비결을 알려주어 부(富)를 일구는 초석이 됨”

0 카네기, 나폴레온 힐을 통해 자기 재산을 사회 기부

## 2. 비전을 구체화하라

〈나의 비전은 무엇인가 ?〉

1. 내가 갈망하는 나의 미래의 모습 ?
2. 나의 미래 청사진 ?
3. 내가 미래 달성하고자 하는 목적지 ?

“비전은 나를 움직이게 하는 근원적인 힘”

〈비전을 만들기 위한 작업〉

\* 여러분이 땅과 돈을 가지고 집을 지으려 한다.  
당신은 어떻게 할 것인가 ?

- 건축설계사에게 자신이 원하는 집에 대한 정보제공

“청사진 + 조감도 = 비전”



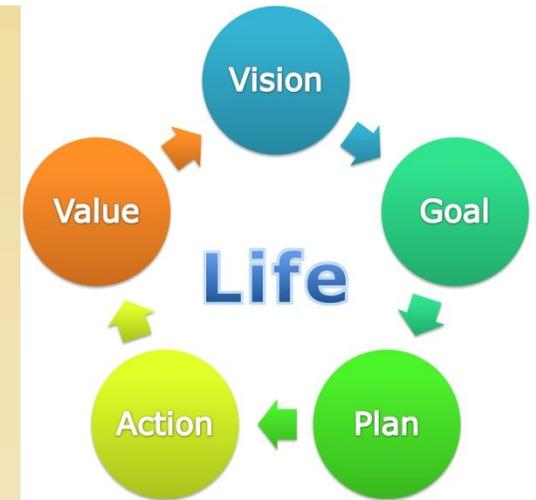
© Can Stock Photo - csp4881556



© Can Stock Photo - csp4087103



## 2. 비전을 구체화하라



- 꿈을 정리해서 가능한 비전으로 구체화하라
- 인생의 우선순위를 매겨 놓으면 보다 쉽게 비전 완성

1.건강(육체적) > 2.가족(가정적) > 3.일/돈(경제적)  
4.성장(정신적) > 5.나눔(사회적)

- 머릿속에 있는 비전의 구상은 한낱 구상일 뿐이다.

**자기 비전을 반드시 글로 표현하라 !**

# 비전이 결과를 만든다.

상류층	3%	문서화된 목표관리
중산층	10%	마음 속 목표관리
서민층	60%	목표가 없다
빈민층	27%	

폴 마이어 “리더십의 힘”

# 〈비전을 어떻게 만들 것인가 ?〉

- 1.건강(육체적) 2.가족(가정적) 3.일/돈(경제적)
- 4.성장(정신적) 5.나눔(사회적)

## 〈5가지 우선순위 구체화하기〉

- 1. 육체적 관점 : 건강, 다이어트, 체력, 에너지 등
- 2. 가정적 관점 : 가족, 사랑, 행복, 결혼, 효도 등
- 3. 경제적 관점 : 업무, 소득, 비즈니스, 취업, 학업 등
- 4. 정신적 관점 : 자기계발, 자격취득, 성취, 배움, 믿음 등
- 5. 사회적 관점 : 나눔, 봉사, 인간관계, 기부 등

# 나의 비전 만들기

구분	목표	세부사항	슬로건
육체적	00kg의 에너지 넘치는 몸	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 하루 물 2L 마시기</li> <li>2. 반신욕 주2회하기</li> <li>3. 규칙적인 식사, 생활</li> <li>4. 간식으로 야채먹기</li> <li>5. 1일 30분 운동하기</li> </ol>	나의 가장 큰 재산은 건강이다
가정적	소통하는 행복한 가족	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 매월 1일 가족회의</li> <li>2. 가족 해외여행(연1회)</li> <li>3. 매일 한가지 칭찬하기</li> <li>4. 매주 1회 맛있는 음식 만들기</li> </ol>	가화만사성
경제적	연소득 0천만원	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 원고 하루 1시간 정리하기</li> <li>2. 매일 강의 2시간 듣기</li> <li>3. 자료정리 및 분류하기</li> </ol>	일맥상통
정신적	00권의 책 읽기	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2주일에 책 1권 읽기</li> <li>2. 영어듣기 30분</li> <li>3. 영어 문장 1개 외우기</li> </ol>	결과를 만들자
사회적	소득기부 10%하기	교회헌금 내기(10%)	더불어 살자

### **3. SMART한 목표와 계획을 세워라**

**SPECIFIC** 구체적으로 (정확히 무엇?)

**MEASUREABLE** 측정할 수 있는 (달성여부 판단)

**ACHIVABLE** 달성 가능한 (실현 가능성)

**REALISTIC** 현실적인 (현재 상황에서 가능한 일인가?)

**TIME BOUNCED** 시간이 정해진 (언제까지 달성할 것 ? )

## 4. 반드시 잘될 거라는 전제를 하라.

0 특정 단어를 1만번 외치면 꼭 이루어진다.  
(인디언 속담)

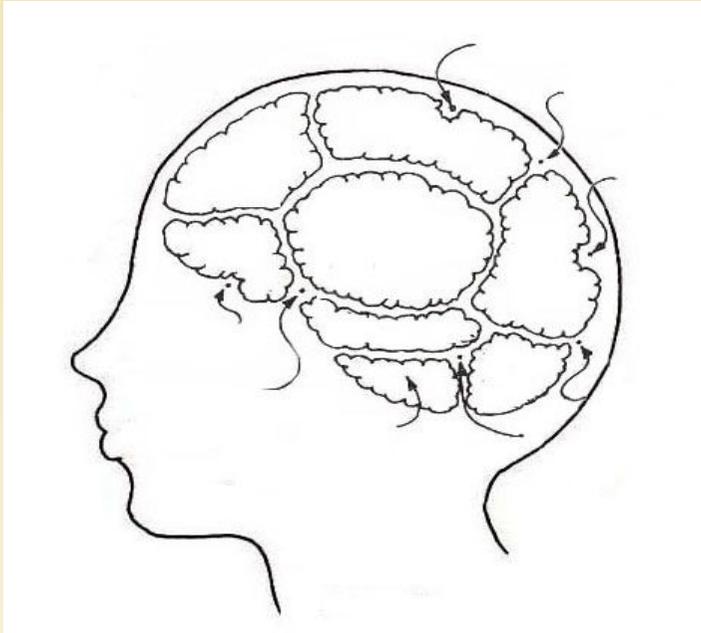
- \* 인디언들이 기우제를 지내면 반드시 비가 온다. 왜? 비가 올 때까지 기우제를 지내기 때문에 .....

인디언들이 목표를 달성하기 위한 신념을 생각해 보라.



# 〈긍정적 자기 암시는 결국 현실이 된다〉

0 우리의 뇌는 반복 입력하면 진짜로 그것을 이루기 위해 노력한다.



\* 웃음체조, 웃음치료

\* 행복해서 웃는 것이 아니라  
웃으면 행복해진다 !



# 〈긍정적 자기 암시는 결국 현실이 된다〉

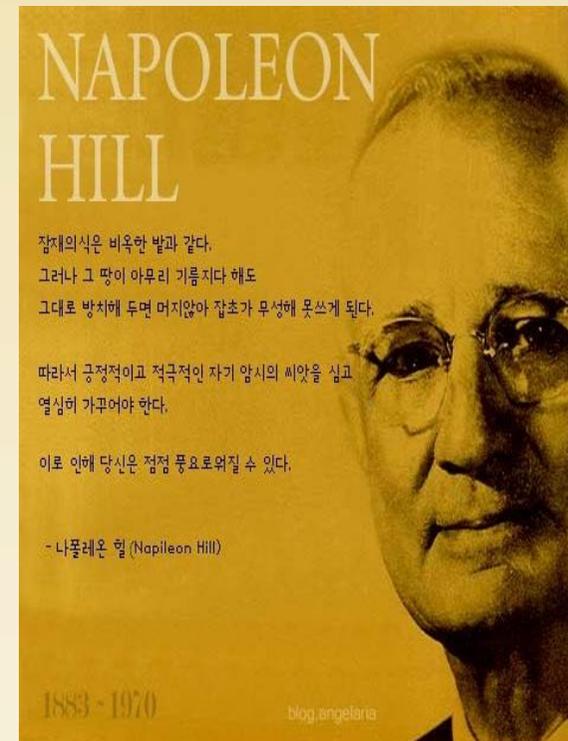
## 0 인생에서 성공한 사람들의 공통점

“긍정적인 생각을 갖고 진취적으로 살아간다”

## 0 나폴레온 힐의 자기 암시

“우리의 잠재의식은 비옥한 밭과 같다.  
그러나 그 땅이 아무리 기름지다 해도  
그대로 방치해 두면 머지않아 잡초가  
무성해진다. 따라서 긍정적이고  
적극적인 씨앗을 심고 열심히  
가꾸어야 한다”

- ✓ 자신의 내면을 움직일 만한 문구를  
만들어 보이는 곳이 붙여두자!  
(핸더폰 화면에 자신의 인생관, 목표를)

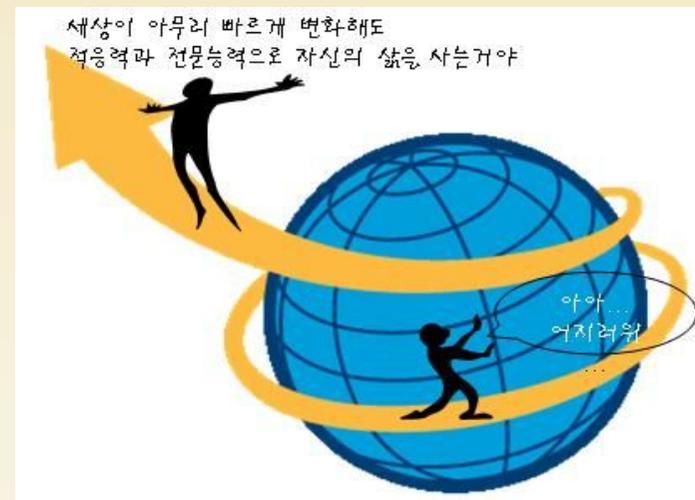


# 5. 상황이 변하면 과감히 수정하라

- 상황이 변하면 목표도 수정해야 함.  
\* 비전은 고정된 것임 아님



- 변화하는 시대에 맞춰 비전도 수정해야 한다
- 토인비 “도전과 응전” : 지속적인 갱신 = 인류발전



A photograph of a sailboat with a large white sail sailing on the ocean. The sky is clear and blue. The text is overlaid on the image.

우리가 바람의 방향을 바꿀 수는 없지만,  
배의 돛은 바꿀 수 있다 !

**첫째, 꿈을 명확한 비전으로 바꾸어라 !**

**둘째, 비전과 일치되는 단기적인 목표를 세워라 !**

**셋째, 단기적인 목표 성취의 흐름을 만들어라 !**

**넷째, 항상 긍정적이고 명확하고 구체적으로  
정의된 장기적인 비전을 염두에 두어라 !**

**다섯, 비전을 이루기 위한 당면목표에 집중하라 !**

꿈과 비전에 대한

작은 **생각**의 씨앗이 **행동**이 되고,  
이러한 **행동**의 씨앗이 **습관**이 되었을 때  
여러분의 운명과  
인생은 달라질 것입니다.

# **인생의 목표를 정하라.**

- 1. 인생 목표를 정할 수 있다.**
- 2. 잠재의식 속에 신념을 주입할 수 있다.**
- 3. 확실한 목표와 완전한 계획을 설명할 수 있다.**
- 4. 목표를 구체적으로 세울 수 있다.**

# 인생의 목표를 정하라

## 1. 인생 목표를 정하라.

- 목표는 불처럼 뜨거운 열정과 간절한 바램이 있어야 한다  
“목표를 실현하기 위해서는 상응하는 희생의 각오가 되어야 함”
  - 목표를 명확히 하는 것만으로도 주변사람들의 도움을 얻을 수 있다. (나폴레옹 힐)
  - 목표에 대한 확신을 멈추지 않으면 내면에 있는 두려움과 의심을 자신감으로 바꾸어가는 경험을 하게 될 것
  - 불가능해 보이는 목표를 설정하고 전력투구할 때  
‘자신 뒤에 있는 투명인간으로부터 도움’ 을 받음
  - 의지력을 가지고 인내력을 발휘할 때 성공할 수 있음
- \* 사례 : 미국의 작가 패니 허스트 이야기  
36번 실패와 좌절 경험, 한 출판업자의 진가 인식

# 인생의 목표를 정하라

## 2. 잠재의식 속에 신념을 주입하라.

- 원하는 목표를 어떻게든 잠재의식 속에 심어두어야 함
- 잠재의식이 스스로 목표를 이루기 위해 일함
  - \* 잠재의식은 당신이 건설적인 정보를 입력하지 않으면 부정적인 정보를 입력하게 됨
- 나폴레옹 힐도 20년간 성공학을 연구하면서 수많은 난관 극복 경험
- 나폴레옹 힐의 난관을 극복하는 방법
  - 1) 확고한 목적의식과 강한 의욕을 갖는다.
  - 2) 명확한 계획을 세우고 성실히 실행해나간다.
  - 3) 주변 사람들의 부정적인 견해는 무시한다.
  - 4) 나의 목표와 계획에 찬성하여 항상 용기를 북돋워주는 사람을 친구로 사귈다.
- \* 사례 : 그의 사전에는 불가능이라는 단어가 없다

# 인생의 목표를 정하라

## 3. 확실한 목표와 완전한 계획

- 최종 목표를 명확하게 하고 완전한 계획을 세움으로써 아이디어를 부로 바꿀 수 있음
- 카네기가 아이디어 제공, 나폴레옹 힘이 성공학 완성
  - \* 우연한 만남, 부단한 노력과 목표달성 소망
- 현명한 인생을 설계하고자 한다면 무작정 운명을 기다려서는 안됨. 우연의 기회가 주어지더라도 부단한 노력으로 바꾸어야 가치를 발한다
- 아이디어는 처음에는 생명과 활력과 방향을 제시해 주어야 하지만 그러는 동안 곧 스스로의 힘으로 일어서서 모든 장애를 헤쳐 나갈 수 있음
- 목적지 없는 항해의 결과는 ? 표류
  - \* 우리는 어디를 향해 어디로 가고 있을까 ?
- 행동이 곧 성취라고 오해하는 사람

# 인생의 목표를 정하라

## 4. 목표를 구체적으로 세워라.

- 목표를 이루는데 있어 장애는 있을 수 있지만, 목표만 분명히 한다면 장애를 넘을 수 있는 방법은 반드시 생긴다(폴 마이어)

\* 앞문-뒷문-창문을 깨뜨려라

- 인생에서 실패하는 사람의 90%는 진짜로 패배한 것이 아니라 다만 그만 두었을 뿐임

- 목표를 세우지 않고 삶을 살아가는 사람은 실패를 계획하는 것과 다름 없음.

\* 목표를 설정하라 : 건강, 가족, 돈, 자기계발, 나눔

.

# 인생의 목표를 정하라

## 〈목표 달성을 위한 5가지 요소〉

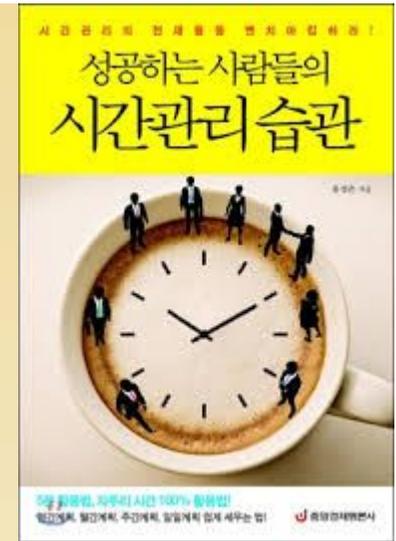
- 자신이 원하는 목표여야 한다.
- 목표는 긍정적으로 표현되어야 한다.
- 목표는 글로 작성되어야 하며 구체적이어야 한다.
- 목표는 현실적이고 달성 가능해야 한다.
- 목표는 스스로 변화했을 때 손에 들어오는 것이어야 한다.



# 리더십 (시간관리)

능력의 차이 = 시간관리의 차이

# 시간의 중요성



**“내가 헛되이 보낸 오늘은 어제 죽은 이가 그리도  
갈망하던 내일이다”**

**“아마추어는 휴식을 위해 일하지만  
프로는 일하기 위해 휴식한다”**

# 인생 타임 테이블

인간의 평균수명이 80세라고 가정했을 때 일련의 행동들을 시간으로 환산한 내용

- 수면 : 24년(8시간)
- 식사 : 10년(3시간)
- 대화시간 : 6년(2시간)
- 목욕과 화장실 : 3년(1시간)
- 실제교육시간 : 5년
- 집안청소 : 3년(1시간)
- TV 시청 : 6년(2시간)
- 출근시간 : 3년(1시간)
- 신호등대기 : 1년 반(30분)
- 물건 찾는 시간 : 1년
- 실제 남는 시간 : 6년(2시간)



# 시간의 중요성

- 0 10년의 소중함을 알고 싶으면
  - 미래에 대하여 전혀 준비하지 않아 어렵게 사는 사람들에게 물어보라!
- 0 1년의 소중함을 알고 싶으면
  - 시험에 떨어진 재수생들에게 물어보라!
- 0 1달의 소중함을 알고 싶으면
  - 미숙아를 낳아 인큐베이터 아이를 낳은 어머니에게 물어보라!
- 0 1주일의 소중함을 알고 싶으면
  - 방금 사랑하는 배우자를 떠나 보낸 주말 부부에게 물어보라!

# 시간의 중요성

- 0 1일의 소중함을 알고 싶으면
  - 어제 자녀가 죽은 부모에게 물어보라!
- 0 1시간의 소중함을 알고 싶으면
  - 약속장소에서 애절하게 사랑하는 연인을 기다리는 사람에게 물어보라!
- 0 1분의 소중함을 알고 싶으면
  - 하루에 한 대 오는 버스를 놓친 사람에게 물어보라!
- 0 1초의 소중함을 알고 싶으면
  - 2등한 마라톤 선수에게 물어보라!
- 0 1000분의 1초의 소중함을 알고 싶으면
  - 2등한 100미터 달리기 선수에게 물어보라!

# 효율적인 시간관리 (1/5)

## ▣ 절대시간의 법칙

- 무슨 일이든 소요되는 최소한의 시간이 반드시 필요
- 짧은 시간에 아무리 열심히 해도 절대시간이 부족하면 ?
- 절대시간을 확보하기 위해서는 되도록 일찍 시작하라

## ▣ 집중의 법칙

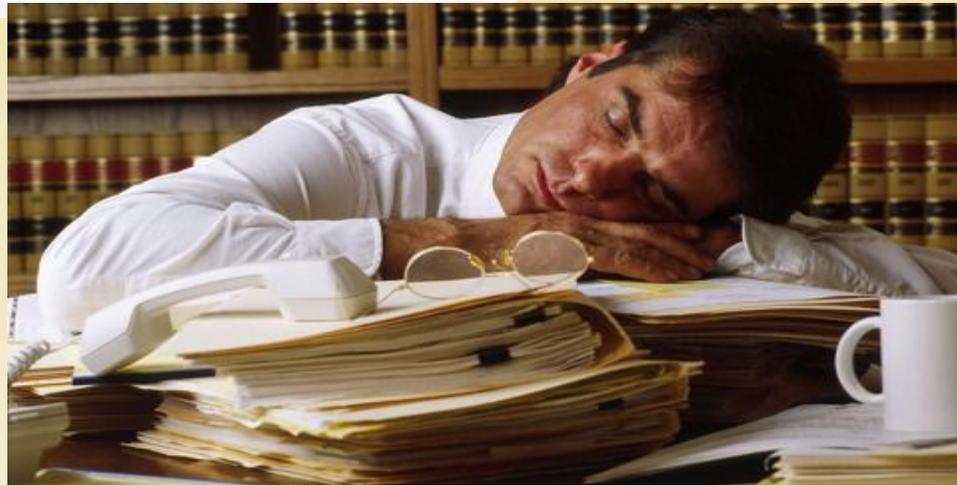
- 집중해야 능률을 올릴 수 있다
- 몰입하면 일에 가속도가 붙는다
- 집중력을 높이는 방법은 ?

**“시간관리에 성공하려면  
집중력부터”**



## 1. 정리정돈부터 시작하자

## 2. 내 몸의 상태를 알자



## 3. 명확한 목표를 세우자



# 효율적인 시간관리 (2/5)

## ■ 연속성의 법칙

- 일이 끝날 때까지 꾸준히 해야 한다. 중단하거나 한동안 손을 놓으면 다시 돌아오는데 오랜시간이 걸린다
- 연속성이 없으면 창의성도 감소한다 (예) 운동 근육 원리

## ■ 분산 계속의 법칙

- 장기적인 과제는 시간을 정해두고 매일 조금씩 하라
- 자투리 시간을 적극 활용하라 (아침, 저녁, 이동 시간)
- 티끌 모아 태산이다

# 효율적인 시간관리 (3/5)

## ■ 적시의 법칙

- 특정한 일을 할 때 그 시간을 놓쳐서는 안된다
- 햇별이 날 때 건초를 말려라
- \* 시간이 주어졌을 때 해결하라. 절대 미루지 말고.  
다음에 하지, 시간 있을 때 하지…… 결국은 못하지

## ■ 미리 하기의 법칙

- 일은 여유없이 하면 실패한다. 시간이 빠듯하면 뜻대로 계획대로 되지 않을 때가 많다
- 세상 일이 내 맘대로 반드시 되지는 않는다
- 여유 있을 때 미리 하라.
- 약속시간에 일찍 가서 손해는 없다

# 효율적인 시간관리 (4/5)

## ■ 적기의 법칙

- 일은 완벽하게 완성도가 높을수록 좋다. 그러나 완벽함보다 때가 더 중요하다. (선보고, 후조치)
- 정해진 시간 내 일을 완성하지 못하면, 미완성이며 기회를 잃게 된다

## ■ 오전오후의 법칙

- 중요한 것은 정신이 맑은 오전에 덜 중요한 것은 오후에 처리하라

# 효율적인 시간관리 (5/5)

## ▣ 우선순위의 법칙

- 시간이 많아 모든 일을 다 할 수 있다면 얼마나 좋겠나, 그러나 현실은 그렇지 않다.
- 중요한 것부터 먼저 하는 습관을 길러라
- 그날 끝내야 할 일을 선정해서 반드시 종결하라

# “일의 우선순위”

## (1) 긴급하고 중요한 일

- 위기상황이거나 급박한 문제가 있는 일  
(기간이 정해진 보고서)

## (2) 긴급하지 않으나 중요한 일

- 장기계획을 세우는 일 및 인간관계 구축하는 일  
(자기개발)

## (3) 긴급하고 중요하지 않는 일

- 빈번하게 일어나는 보고서, 회의, 기타 회사업무

## (4) 긴급하지도 않고 중요하지도 않는 일

- 잡담, 공상, 시간 때우는 일

**시간관리를 습관화하라 !**

**이것이 하루 24시간, 1년 365일을  
효과적으로 쓸 수 있는 방법이다.**

**능력의 차이 = 시간관리의 차이**

# 시간관리 Tip

- 일의 계획을 세운다.
- 일일 사이클을 고려한다.
- 자투리 시간을 활용해라.
- 일의 우선순위를 정하라.
- 과거의 일보다는 미래의 일을 먼저 해라
- 작은 일보다는 큰일을 먼저 해라.
- 부분적인 일보다는 핵심적인 일을 먼저 해라.
- 쉬운 일보다는 어려운 일을 먼저 해라.
- 혼자 할 수 있는 일보다는 함께 할 수 있는 일을 먼저 해라.
- 반복되는 일은 습관화 해라.
- 복잡한 일을 단순화해서 해라.
- 나무보다는 산을 보면서 일을 해라.
- 완벽주의에서 벗어나라.
- 자리에 앉자마자 시작 해라.
- 워크홀릭에 빠지기보다는 워크마니아가 되라.