

OP100의 원리

O P100의 원리

OP100이란?

➤ 0과 100 사이의 현실

- 0은 아무 것도 가지지 않은 상태를 뜻함
- 100은 완성된 점을 뜻함
- P는 현실점을 뜻함

→ 현실에서 우리들은 항상 0과 100 사이의 어떤 과정에 있게 됨



O P100의 원리

OP100의 원리란?

➤ 인생은 행복 지향

- 우리가 원하는 것을 소유할 때 긍정적인 느낌을 가지게 됨
→ 이러한 긍정적인 느낌이 바로 행복임
- 어떻게 하면 이러한 긍정적인 느낌을 많이 가지게 될 것인가?
→ OP100의 원리는 '어떻게 하면 보다 행복해질 것이냐'는
물음의 답

O P100의 원리

OP100의 원리가 왜 중요한가?

> 인생은 행복 지향

- 우리는 항상 100을 원하지만 현실은 항상 P에 있음
예) 수학 시험에서 100점을 맞고 싶었지만 60점을 맞았다.
- 사실상 우리의 현실은 다 비슷한 지점에 있음
→ 결국 행복이란 현실의 문제가 아니라 **'현실을 바라다보는 태도'**의 문제



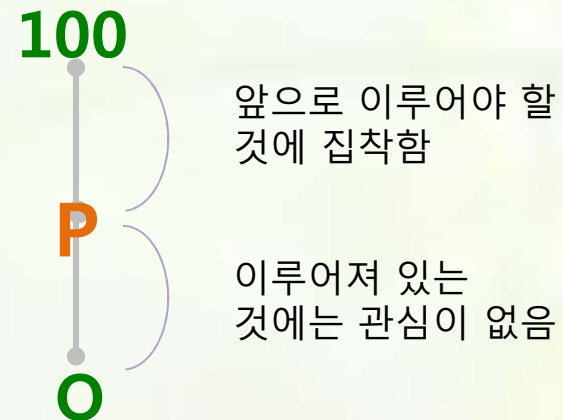
반잔 밖에 안 남았네...
반잔이나 남았네...

O P100의 원리

OP100의 원리를 깨달은 삶

➤ 불행한 사람

- 이미 이루어져 있는 O-P에는 관심이 없음
- 이루지 못한 것에 대해 이루어야 한다는 생각을 하며
앞으로 이루어야 할 P-100에 집착함
→ 이루지 못한 것에 대해 스트레스를 받고 불행하게 됨



O P100의 원리

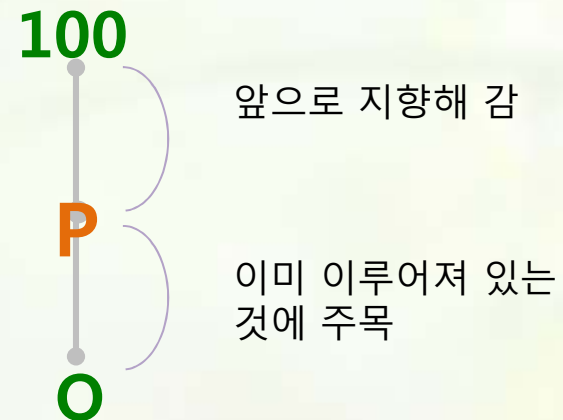
OP100의 원리를 깨달은 삶

➤ 행복한 사람

- 앞으로 이루어야 할 **P-100**을 **지향**하지만 집착하지 않음
- 자신이 가지고 있는 것에 집중하여 이미 이루어져 있는

O-P에 주목함

→ 자신이 이미 가진 것들을 누리

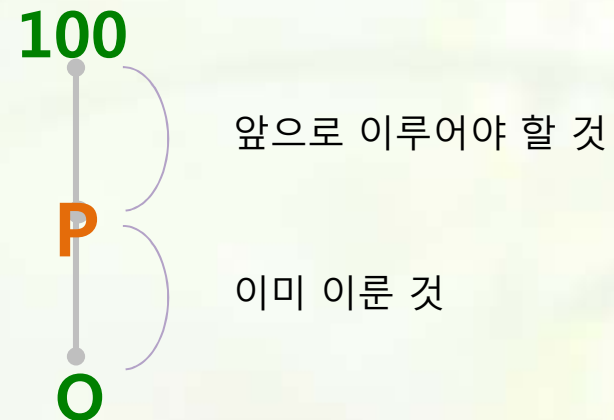


O P100의 원리

OP100의 원리를 깨달은 삶

➤ 같은 현실에 대한 다른 해석

- **불행한 사람들은** 앞으로 이루어야 할 것인 **P-100에 집착**
- **행복한 사람들은** P-100은 앞으로 해가면 될 것이고 나는 이미 충분히 가지고 있다고 생각하며 **O-P에 주목**을 함

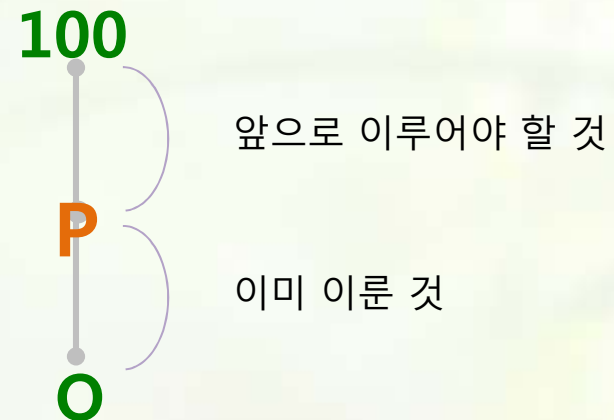


O P100의 원리

OP100의 원리를 깨달은 삶

> P점을 올리는 방법

- 자신이 이미 이룬 것들이 얼마나 많은지 생각할수록 P점이 올라감
- OP100의 원리를 이용하여 자신이 가진 것에 대해 감사하는
지족명상을 하면 P점을 끌어올릴 수 있음
→ '내가 이미 넘치는 소유 속에 있구나'라고 깨닫게 됨



OP100의 원리

OP100의 원리를 깨달은 삶

> 참고하세요.

행복한 사람들의 특징에 대한 심리학 연구

미국의 심리학자인 디너(Diener) 등의 2002년 연구에 따르면 행복한 사람들과 불행한 사람들은 자신의 삶을 바라보는 태도에 있어서 차이가 있는 것으로 나타났다. 이 연구에서는 먼저 사람들에게 건강, 재정, 가족, 친구, 여가생활, 종교, 교육 등과 같은 삶의 특정 영역에 있어서의 만족도를 물어보았다. 그리고 이어지는 질문에서는 전반적인 삶의 만족도에 대해서 물어보았는데, **행복 수준이 높은 사람들은 먼저 대답한 삶의 특정 영역 중 "best" 인 부분에 강하게 기반해서 전반적인 만족도를 응답한 반면 행복 수준이 낮은 사람들은 먼저 대답한 삶의 특정 영역 중 "worst" 인 부분에 기반해서 전반적인 만족도를 응답한 것으로 나타났다.** 즉, 행복 수준이 높은 사람들은 자신의 교육 수준이나 재정 수준이 조금 만족스럽지 못하더라도 가족, 친구, 건강 등이 만족스러우면 그 부분에 기반해서 전반적인 삶의 만족도에 대한 응답을 한 반면 행복 수준이 낮은 사람들은 가족, 친구, 건강 등이 만족스러운 수준이어도 교육 수준이나 재정 수준이 만족스럽지 못하면 그에 기반해서 전반적인 삶이 만족스럽지 못하다고 응답하였다는 것이다. 이러한 연구 결과는 **삶을 바라보는 관점과 우리의 행복수준이 관련이 있다**는 것을 보여주고 있다.