

인생 3박자

인생 3박자

> 인생이란 무엇인가?

> 삶의 세가지 속성

- 인생, 곧 삶은 다음 세 가지 속성이 연속되는 패턴임
→ 무엇인가를 하고, 성공하기도 하고, 실패하기도 함



인생 3박자

> 인생 3박자가 왜 중요한가?

➤ 행복한 삶의 원리인 인생 3박자

- 모든 사람들은 삶의 세 가지 속성에 따라 비슷한 패턴으로 살기 마련
 - ➔ 같은 패턴 속에 살면서도 어떤 사람은 행복하고 어떤 사람은 불행한 이유는 무엇일까?
 - ➔ 인생 3박자는 이러한 패턴 속에서 행복한 삶을 사는 지혜를 줌

인생 3박자

> 인생 3박자로 살기

저질러라

- 실천할 때는 저지르는 자세로 집중하여 단행한다.

제쳐라

누려라

인생 3박자

> 인생 3박자로 살기

저질러라

- 실천할 때는 저지르는 자세로 집중하여 단행한다.

제쳐라

- 실패한 것에 대해서는 참고는 하되 제쳐 놓는다.

누려라

인생 3박자

> 인생 3박자로 살기

저질러라

- 실천할 때는 저지르는 자세로 집중하여 단행한다.

제쳐라

- 실패한 것에 대해서는 참고는 하되 제쳐 놓는다.

누려라

- 성취한 것을 기뻐하고 누린다.

인생 3박자

> 인생 3박자로 살기

➤ 제치고 누리는 삶

- 실패한 것에 대해서는
 - ➔ 마이너스를 계속 기억하고 곱씹으면서 속앓이 하지 말 것
- 성취한 것에 대해서는
 - ➔ 행복감을 충분히 느끼고, 메모를 한 후 주변 사람과 다시 한번 나눔

향유(享有) 3박자

성취한 것을 향유하기 위한 3박자

느끼고

기록하고

나눈다

인생 3박자

> 인생 3박자로 살기

> 일년 365일을 어떻게 살 것인가?

- 매일 10가지를 시행했는데 9가지를 실패 해버리고 1개를 이뤘다면?
 - 365 × 9개의 실패에 대해서 슬퍼하며 시간을 보낼 것인가?
 - 성공한 365개를 누리며 축제를 할 것인가?

저질러라

제쳐라

누려라

인생 3박자

> 인생 3박자로 살기

> 제치고 누리는 삶

행복한 사람들의 특징에 대한 심리학적 연구

행복은 상대적인 것이며 자신이 성취한 것을 얼마나 누리는가에 달려있다. 1995년에 미국 코넬대학교 심리학과 Medvec 교수와 동료들은 아주 흥미로운 논문을 발표하였다. 올림픽 메달리스트들을 대상으로 이들이 메달을 받았을 때의 정서적 반응을 분석한 것이다. 올림픽 기간 동안 녹화된 동영상들을 면밀히 분석한 결과 주목할 만한 결과가 나타났는데, **은메달을 딴 선수들보다 동메달을 딴 선수들이 더 행복해하는 반응을 보였다**는 것이다. 은메달리스트들은 2위라는 좋은 성적을 거두었음에도 불구하고 조금만 더 잘했으면 금메달을 딸 수 있었다는 생각 때문에 덜 행복한 반면 동메달리스트들은 비록 3위이지만 하마터면 메달을 못 딸 뻔했는데 정말 다행이라는 생각을 하기 때문일 것이다. 이렇듯 인생에 있어서의 **행복은 객관적인 기준에 의해서 결정되는 것이 아니라 비록 더 나쁜 조건에서도 자신이 가진 것에 대해서 기뻐하고 누릴 줄 아는 사람이 가질 수 있는 것이다.**