

새로운 것을 시도하는 것에 대해 두려워하지 말라



내가 갖고 있는 습관과 내 인생에서 성취하는 것 사이에는 일정한 상관관계가 존재한다. 내 운명을 스스로 결정하고 내가 바라는 결과를 얻길 원한다면 지금보다 더 나은 습관을 가져야 한다. 성공하는 사람들의 습관을 내 것으로 만든다는 의식적인 행동을 취함으로써 좀 더 나은 미래를 개척해야 한다.

많은 사람들은 이 원리를 거꾸로 이해하고 있다. 사람들은 A 시점에서 선택을 했어야 함에도 B 지점에서 거두는 결과만을 바꾸려고 안간힘을 쓴다. 이 원리를 다른 방식으로 표현하자면 좀 더 나은 결정을 내리는 데 초점을 맞출 경우 건강과 행복, 부를 가져다주는 행동을 습관화할 수 있게 된다. 따라서 내 생각과 말, 행동을 통제함으로써 좋은 습관을 들이는 데 온갖 노력을 집중해야 한다.

성공하는 사람들은 자신들이 갖고 있는 문제에 너무 고민을 하지 않는다. 이들은 무엇을 성취할 수 있을지, 그리고 그러기 위해선 무엇을 해야 할 지에만 신경을 집중하고 있기 때문에 다른 것에는 주의를 기울이지 못한다. 이들은 아주 강한 자기 이미지를 갖고 있으므로 이를 통해 자신의 성공을 이끌어간다. 삶에서 가급적 많은 것을 성취하기 위한 요건은 나 자신에 대한 이미지를 갈수록 좋게 만드는 데 있다. 나 자신의 이미지를 좋은 쪽으로 형성해 나가려면, 나 자신에 대해 긍정적으로 얘기한다. 예를 들어 “난 내가 좋아” 같은 말을 끊임없이 반복한다. 내가 나 스스로에 대해 바람직하다고 생각하는 특징과 성격에 대해 언제나 분명하게 생각한다. 뭔가 새로운 것을 시도하는 것에 대해 두려워하지 말고 이를 과감하게 행동으로 옮긴다.

다른 사람들이 어떻게 생각하는가에 신경 쓰지 말고 내



가 좋아하고 중요하다고 생각하는 바를 실천한다. 장래에 무엇을 할지, 그리고 그러기 위해 어떻게 해야 할지 생각하는 것을 습관으로 삼는다. 좀 더 강력한 자신의 이미지를 형성하는 데 있어서 다음 4가지 법칙을 활용하도록 한다.

1. 습관의 법칙

- 무슨 일이든 반복적으로 하면 이는 언젠가는 습관이 된다. 따라서 좋은 습관을 가지려면 자주 반복하도록 한다.

2. 감정의 법칙

- 내가 취하는 모든 행동은 그 배후에 긍정적이거나 부정적인 감정이 따라오게 마련이다. 따라서 인생의 목표를 성취하기 위해서는 긍정적인 생각을 자주 하도록 한다.

3. 집중의 법칙

- 내가 깊게 생각하는 것은 무엇이나 인생에서 점점 더 커지게 된다. 따라서 내가 갖고 있는 꿈에 대해 자주 생각할수록 그 목표에 더 빠른 속도로 다가갈 수 있게 된다.

4. 무의식적 행동의 법칙

- 무의식 영역은 의식적 사고가 했던 생각을 계속 받아들이고 이를 성취하는 방법을 궁리하게 된다. 따라서 무의식이 의식의 영역에서 생각하는 바를 성취하려고 계속 시도하기 때문에 내가 무엇을 생각할 것인지 의식적으로 선택하는 것이 중요하다.

새로운 습관을 가지는 데 걸리는 시간은 사람에 따라 크게 다를 수 있다. 때로 긴박한 상황에 처했을 경우 새로운 습관이 한 순간에 적용될 수 있다.

그러나 새로운 습관을 들이는 데 몇 년씩 걸릴 수도 있다. 그러나 대부분 새로운 습관을 들이는 데는 21일간 집중적인 노력을 통해서 얼마든지 이룰 수 있다. 따라서 새로운 습관을 형성하기 위해서는 적어도 3주의 시간을 할애하고 이 기간 동안 습관화될 때까지 나 스스로를 다그치는 것이 필요하다. 