정기적으로 할 일 from 나를 디자인하라

daily

- 하루 동안 할 일의 목록을 작성하고, 그 모든 것을 지우도록 노력하라.
- 일지를 작성하라.
- 건강에 좋은 음식을 먹으라. 아침 식사를 거르지 마라.
- 10분 동안 거실을 정리하라.
- 좋은 일을 하고, 관용을 베풀고, 더 많이 웃으라.
- 걸려 온 전화를 받지 못했으면 다시 전화해 주고, 받은 이메일에 답신하라.
- 음악을 들으라.
- 조리법 없이 음식을 만들어 보라.
- 운동하라(일주일에 4~5일)
- 시간을 내서 평화롭게 그날의 행동을 반성하고 새롭게 태어나라. 명상하고 휴식하고 요가를 하라.
- 섹스를 하라.
- 새로운 모국어 어휘를 공부하라.
- 새로운 외국어 어휘를 공부하라.
- 인터넷으로 기사를 읽으라.
- 순간에 충실하고, 그 모든 과정을 즐기라.
- 하루를 재평가하라. 불쾌한 경험을 분석하고, 덤덤해지라. 그것에서 교훈을 얻고, 잠을 자기 전에는 산뜻한 기분을 되찾으라.

weekly

- 빨래를 하고, 옷을 색깔별로 정리하라.
- 가족들과 함께 장 보러 가라. 재래시장에서 직접 재배한 사람이 파는 것을 사는 것이 좋다.
- 새로운 것을 (일요일마다) 시도하라.
- 당신 자신에게 봉사하라. 마사지를 받고 매니큐어, 페디큐어를 칠하라.
- 모공을 관리하고 머드 팩(진흙 팩)을 하라.
- 창조적인 일을 하라.
- 가족과 통화하라.
- 저녁 파티를 열어라.
- 요가 강습을 받으라.
- 운동 과정에 스트레칭을 포함시키고, 매주 한 번씩 하라.
- 춤추러 가라. (클럽, 디스코, 무도회, 삼바…)

monthly

- 머리를 손질하라.
- 대금 청구서를 인터넷으로 결제하라.
- 안면 마사지를 받으라.
- 연극을 관람하라.
- 오래된 친구의 소식을 알아보거나, 새로운 친구를 사귀라.
- 음악 연주회나 시 낭송회에 참석하라.
- 박물관이나 미술 전시회를 찾아가라.

- 침대 매트리스를 뒤집어 돌리라.
- 세차하라.
- 냉장고를 정리하라.
- 집 안 한 곳을 선택하여, 집중적으로 개선하라.
- 뭔가를 창조하라. 그림, 스케치, 시, 바느질, 뜨개질, 조각…
- 가까운 영화관에서 격조 있는 영화를 관람하라.
- 전기나 훌륭한 고전문학을 읽으라.
- 사진을 앨범으로 정리하라. 제대로 나오지 않은 것들은 버리라.

seasonally

- 오일 교환, 타이어 확인 등 자동차 상태를 점검받으라.
- 옥외의 상수도를 점검하라.
- 정원에 떨어진 잎, 나뭇가지들을 치우고, 잡초를 뽑으라.
- 가구나 물건이 놓인 위치가 괜찮은지 재평가하고, 재배치하라.
- 봄과 가을에는 대청소를 하라. 난장판을 정리하라. 벽장, 차고, 창고를 청소하라. 계속 사용할 수 있을 만한 것들은 다른 사람에게 주고, 재활용품은 재활용하고, 나머지는 쓰레기통에 버리라.
- 계절 스포츠를 하라. 스키, 스노보드, 스케이트, 수영, 다이빙 등 계절의 변화를 즐기라!
- 당신이 원하지 않거나, 읽지 않는 모든 잡지와 우편물 구독을 해지하라.

yearly

- 종합검진을 받으라.
- 치과 검진을 두 번 받으라.
- 치아를 미백하라.
- 배수구가 막히지 않았는지 확인하라.
- 유리창의 안팎을 깨끗이 닦으라.
- 비상용 손전등의 배터리를 확인하고, 연기를 피워 일산화탄소 탐지기의 성능을 살펴보라.
- 연간 성과를 재평가하고 (잘한 것과 못한 것), 내년의 목표를 세우라.
- 새 옷을 장만하고 헌옷은 기증하라.
- 새 구두 한 켤레를 사고 헌 구두는 버리라.
- 누전되는 곳이 있으면 얼른 수리하라.
- 집에 구급상자를 마련해 두고(차에도 하나), 매년 갱신하라.
- 전문 운동 코치에게 현재의 운동 방법 등을 평가받으라.
- 휴가를 떠나라. 매년 다른 곳으로 해외여행을 하라.

From:
https://theta5912.net/ - **reth**

Permanent link:
https://theta5912.net/doku.php?id=public:books:%EB%82%98%EB%A5%BC_%EB%94%94%EC%9E%90%EC%9D%B8%ED%95%98%EB%9D%BC

Last update: **2021/03/04 17:14**