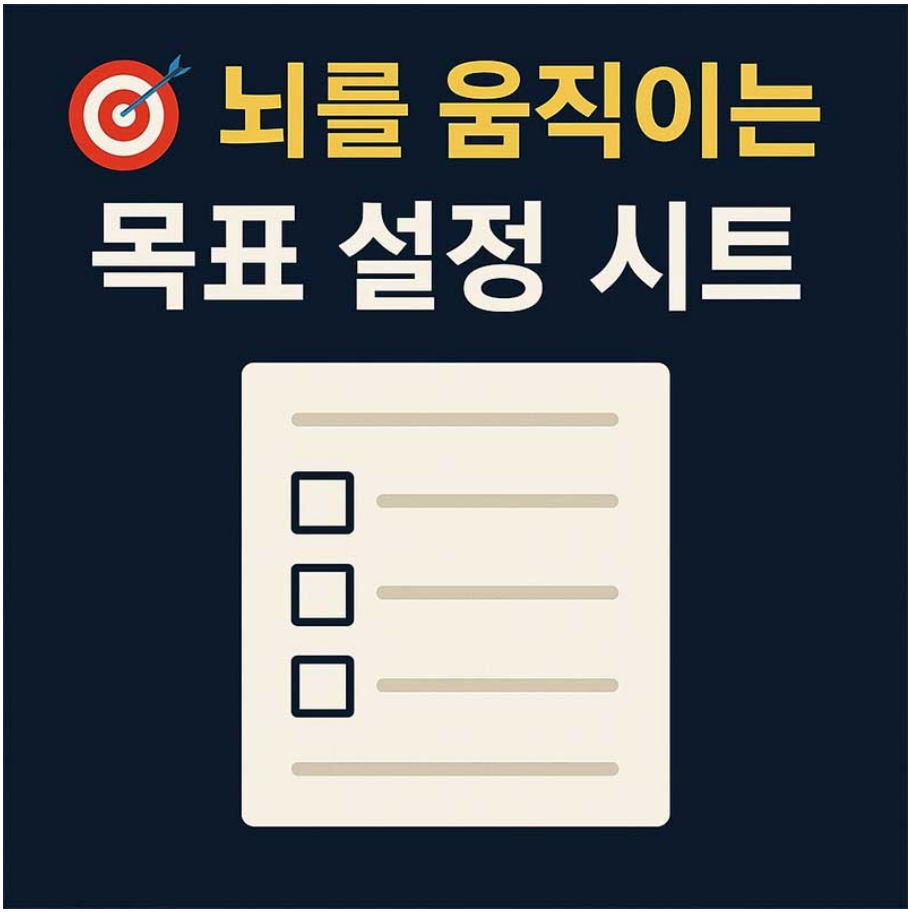




STEP 1. 나의 목표를 명확하게 적어봅니다.

막연한 꿈 말고, 구체적인 숫자·기한·행동을 포함해 보세요.

나의 목표

기한

왜 이 목표를 이루고 싶은가?(동기)

STEP 2. 나의 목표를 매일 인식할 수 있도록 시각화해봅니다.

뇌는 반복되는 정보에 주목합니다.

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

STEP 3. 오늘 내가 할 수 있는 작은 행동은?

행동이 뇌를 깨웁니다.

오늘의 작은 실천

STEP 4. 나의 목표 확인(확신의 문장) 만들기

RAS는 당신이 믿는 말을 기준으로 작동합니다.

매일 말해볼 문장: