

A005 · SWU 공식 강의

생명연금술

내일의 나는 오늘의 내가 만든다

SIMTECH WORLD UNIVERSITY | 심테크연구소 IO-SGCT | 玄武

강의 한눈에 보기

01

시간의 진실

얼마나 남았는가



02

마음(心)의 기
술

내 마음 읽기



03

설계의 기술

내일을 그리기



04

실천의 기술

삶으로 옮기기

◎ 학습 목표

- 01  '바쁨'과 '충만함'을 구분한다
- 02  마음의 다섯 기둥으로 자기를 진단한다
- 03  비전 선언문과 90일 플랜으로 내일을 설계한다

시간은 흐르지 않는다

시간은 흐르지 않는다,
우리가 **흘러보낼 뿐이다**



하루 평균 스마트폰 **5** 시간+ = 1년 **76** 일

시간 빈곤의 역설

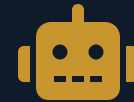
가장 많은
시간절약 도구



가장 바쁜
사람들



도파민 루프



마음의 자동화 함정

바쁨 vs 충만함



바쁨

외부에서 주어진다
시간에 쫓긴다

VS



충만함

내부에서 생성된다
시간을 설계한다

세 개의 목소리



청소년

무한한 가능성의 시간

(신경가소성 최고조)



청년

설계를 실행할

가장 강력한 에너지



시니어

경험과 지혜

+ 생각보다 긴 20년+

마음[心]의 기술

마음[心] + 기술[技]

전통 心 철학 + 현대 뇌과학·심리학

심(心)이 안정될 때 몸도 건강하다

(정신신체의학)

마음의 다섯 기둥



심관

心觀

판단 없이
자기 마음
관찰하기



심청

心聽

몸과 마음의
신호 정확히
듣기



심향

心向

진정 원하는
방향
설정하기



심동

心動

마음을
행동으로
전환하기



심공

心功

위 네 가지를
일상에서
반복 훈련

감정은 적이 아니라 정보다



감정을 읽는 사람만이 **자기 자신을 찾는다**



정서 세분화

(Emotional Granularity)

두려움은 나침반이다



외재적 나침반

사회·부모·또래의 기대



내재적 나침반

나의 심(心)이 진정 가리키는 방향

두 나침반이 같은 곳을 가리킬 때 → **바쁨이 충만함으로**

꿈·비전·목표



꿈

방향 없는 희망

"행복하게 살고 싶다"



비전

구체적 미래 그림

"50세에 제주에서
작은 서점을..."

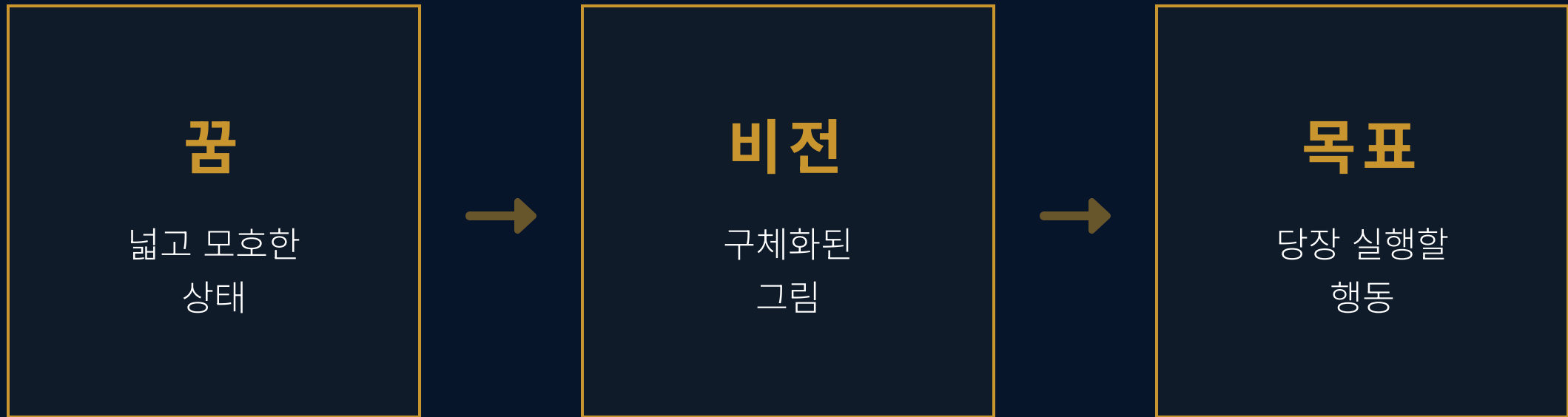


목표

지금 실행 가능한 단계

"이번 달 서점
책 3권 읽기"

꿈 → 비전 → 목표 흐름도



추상적 희망



시각적 설계



구체적 실행

 비전 선언문 템플릿

"나는 [핵심 가치] 를 통해
[대상] 에게
[어떤 영향] 을 주는 사람이다."

 10년 후 나에게 쓰는 편지

첫 줄 작성하기

"안녕, 10년 후의 나.
지금 너는 [어떤 모습] 이겠지."

습관의 뿌리 내리기

“

탁월함은 행동이 아니라 **습관**이다

- 아리스토텔레스 -



신호

+



반응

+



보상

=



습관

☰ 핵심 습관 3가지



아침 3분

의향 (Intention)



저녁 5분

배움 기록



주간 30분

1회 점검 및 회고

일흔의 도예 전시와 할머니의 노트

일흔의 도예가

- 65세 은퇴 후 도예 시작
- 매일 4시간 흙을 만지는 습관
- 3년 뒤 첫 개인 전시회 개최

지하철 할머니의 노트

- 흔들리는 지하철 안, 빼곡한 영어 단어장

*"내일 죽더라도 오늘 한 단어를 더 알면,
그게 사는 거요."*

시니어의 재설계

01

회고

—
과거의 나를
수용하기



02

발견

—
숨겨진 열망
찾기



03

선택

—
무엇을 남기고
버릴 것인가



04

시작

—
오늘 할 수 있는
가장 작은 행동

PRACTICE

90일 실천 플랜

1~30일



자기이해

마음의 기둥 세우기

31~60일



비전설계

구체적 미래 그리기

61~90일



습관구축

일상의 반복 훈련

생명연금술



정신의 홀로그램이
세포를 조각한다

정보 → 에너지 → 물질 도식

정보

(정신·진성)



에너지

(신경·기혈)



물질

(세포·육체)



진성 치유모드

조화로운 에너지 흐름과 세포 재생



망상 생존모드

긴장된 신경과 에너지 고갈

마음과 몸의 연결



마음의 평온이 **몸의 긴장을 풀어준다**



인간은 자신의 몸을 짓는 건축가다

01

외형 정렬

허리를 곧게, 정수리가 빛에 끌려
올라간다 상상

02

호흡 정류

맑은 숨을 들이고, 비교·집착을 길게
내신다

03

세포 공명

"나는 존엄한 생명이다"
내면의 선언

04

마무리

손을 비벼 따뜻한 온기를 얼굴·목에
댄다

01

오늘 내가 가장 많은 시간을 쓴 세 가지는?
그중 진짜 원해서 한 것은?

02

나의 '외재적 나침반'과 '내재적 나침반'은
같은 곳을 가리키는가?

03

90일 후 달라지고 싶은
나의 한 가지는 무엇인가?

요약

- ✓ 시간은 흐르지 않는다, **우리가 설계한다**
- ✓ **마음의 다섯 기둥**으로 나를 읽는다
- ✓ 꿈 → 비전 → 목표 → **습관**으로 내일을 짓는다
- ✓ 마음이 몸과 삶을 짓는다 (**생명연금술**)

Learning Outcome & 마무리

수료 후 | 나만의 **비전 선언문**과 **90일 플랜**을 갖는다

내일의 나는 오늘의 내가 만든다.

그리고 오늘은 항상, **지금 이 순간**이다.