

크리티컬 6 작성법

0. 하루 첫 시작에 적는다. **익숙해지면 5분도 안걸리니 시간이 없다는 핑계는 대지 않는다.**

1. 인트로 강의를 토대로 내가 3개월 내외로 이루고 싶은 목표 3가지를 적는다.

- 부정어가 아닌 긍정어로 적는다.
- 추상적인 단어가 아닌 구체적인 수치로 표현한다.
- 현재형으로 표현한다 (~였다, ~했다가 아닌 ~이다.)

ex. 월세 때문에 걱정하지 않은 삶을 산다 → 전체 수익 중 월세가 차지하는 비중이 10%이다.

ex2. 매일 거울 앞에서 내 몸을 미워하지 않는다 → 한 달 안에 살찌는 두려움 극복하기 집중 코스를 완강했고, 거울 앞에 서는 것이 편해졌다.

2. 앞서 적은 목표 3가지를 이루기 위해선 오늘 무엇을 해야할 지 **우선순위대로** 6개를 적는다. (6개 이상은 X, 3개 이상 6개 이하로 적기)

3. 우선 순위대로 실행하며, 1번을 끝내기 전에 절대 2번으로 넘어갈 수 없다. (1번 하기 전에 2~6번 실행불가)

4. 하루 끝 6개를 다 했다면, 내일 새로운 6개의 항목을 적는다. 만약 오늘 4번까지 끝냈다면 오늘의 5,6번이 내일의 1,2 번이 된다.

<전체예시_ 지현코치>

11/20일

<목표>

- 월수입이 2,000만원이다.
- 헬바에 대한 긍정적인 후기가 3,000건이다
- 2024년 Y(애인이름)와 함께 산다.

<우선순위 6가지>

1. 요가 30분
2. 명상 15분
3. 업피티(경제지 메일) 정독
4. 헬바 온라인클래스 2개 촬영
5. 헬바 수강생 스케줄러 만들기
6. 헬바 온라인클래스 2개 편집