

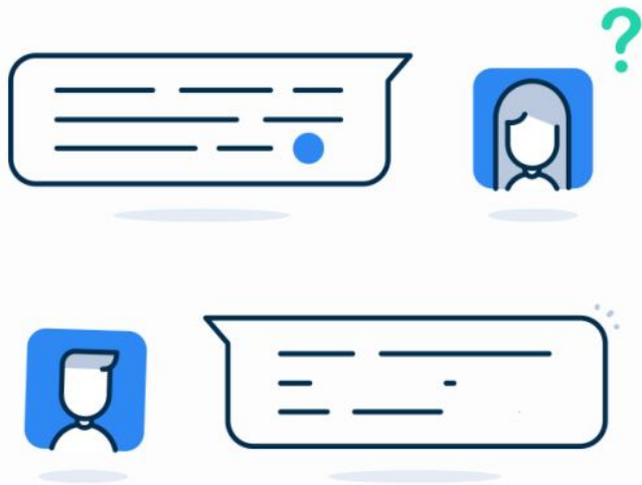
계획대로 사는 법

크론과 함께하는 재미난(難) 수다 타임





함께해요



🔒 밀어서 잠금 해제



🌱 성장에 고민 해제가
되시길 바라면서...



계획의 중요성과 의미

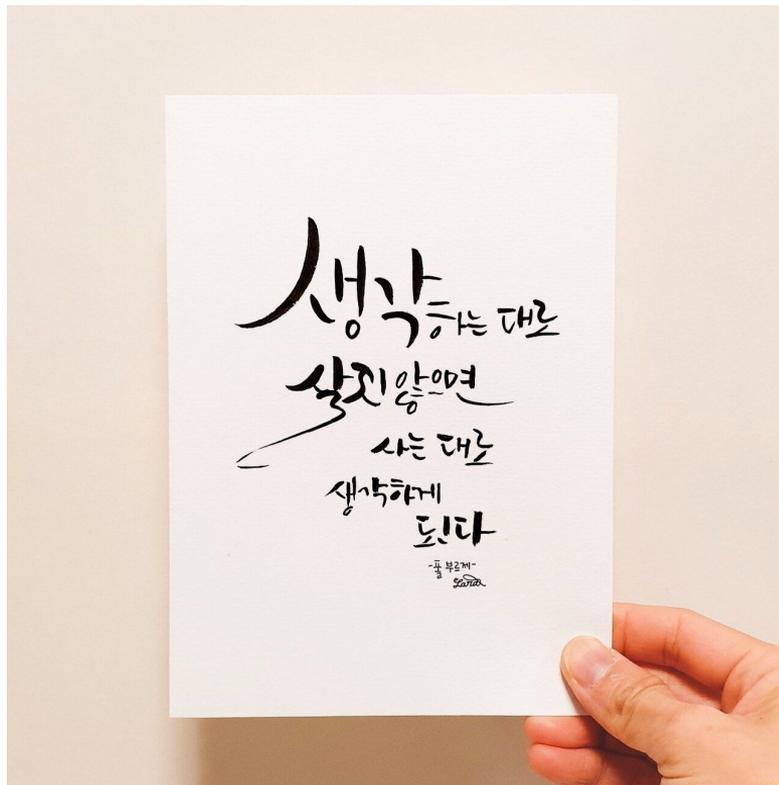


계획의 중요성과 의미



왜 계획을 세워야 할까요?

우리는 **왜** 계획을 세워야 할까요?



계획의 중요성과 의미



계획의 중요성과 의미



크론만의 "계획대로 사는" 것의 정의는
무엇인가요?

계획의 중요성과 의미

crontab -e

```
* * * * * /root/autoDeleteLogs.sh
```

```
* * * * * ln -sf /usr/share/zoneinfo/Asia/Seoul /etc/localtime
```

```
* * * * * python3 /root/_PYTHON3/memcheck_httpd_restart.py
```

— Day of week 0 ~ 6 or sun, mon, tue, wed, thu, fri, sat

— Month 1 ~ 12 or jan, feb, mar, apr, may, jun, jul, aug, sep, oct, nov, dec

— Day of month 1 ~ 31

— Hour 0 ~ 23

— Minute 0 ~ 59

계획의 중요성과 의미

나만의 **루틴** 만들기

계획의 중요성과 의미

왜요?

계획의 중요성과 의미



계획을 세우고 실천하는 방법



계획 세우는 방법

- 효과적으로 **계획을 세우는 방법**은 무엇인가요?
- 계획을 세울 때 **가장 고려해야 할 요소**는 무엇이라고 생각하시나요?
- 목표를 달성하지 못했을 때 **계획을 어떻게 수정**하시나요?
- 계획을 수정하거나 변경을 고려하는 시그널 같은 것이 있으신가요?

계획 세우는 방법

목표 && **계획** && 기록

계획 세우는 방법

- **우선순위** 정하기
 - 하늘이 두 쪽 나도 오늘은 꼭 이것만은 해야 한다!!
- **돌발 변수** 최소화
 - 문맥 전환 비용 줄이기
 - 체력&시간 낭비의 최소화 (이동 시간 줄이기)
 - (상황에 따라) 사회적인 소통 비용 줄이기
 - 버퍼 시간(주말) 충분히 확보

계획을 실천하는 방법



계획적인 사람이 되기 위한
가장 중요한 습관은 무엇이라고 생각하시나요?

계획을 실천하는 방법



계획을 세우는 것과 그 계획을 실천에 옮기는 것
사이에는 어떤 차이가 있나요?

계획을 실천하는 방법



계획을 세우면서 **동기부여를**
유지하는 방법은 무엇인가요?

계획을 실천하는 방법

- **욕심부리지 않기**

- 계획을 세울 때 작은 단위의 목표를 설정하고 점진적으로 목표 키우기
 - 나는 한 번에 어디까지 계획을 성공시킬 수 있나?

- **작은 단위의 계획을 성취하며 느끼는 효능감**

- 나란 존재, 할 수 있어! 잘될 거야!
- 긍정적으로 생각하기

계획을 실천하는 방법

64		국어	19:30	1:15	5:45	
65	05월 17일	국어	1:30	3:10	1:40	16:15
66	합계점집값아침	컴일	4:00	5:35	1:35	
67		컴일	10:30	12:30	2:00	
68		국어	12:40	19:15	6:35	
69	05월 16일	국어	19:25	1:30	6:05	
70	컴일기출끝!	컴일	11:00	12:45	1:45	14:50
71		국어	12:45	21:10	8:25	
72		국어	21:10	23:45	2:35	
73	05월 15일	컴일	0:45	2:50	2:05	
74	사자성어끝!	컴일	13:20	16:40	3:20	12:35
75		국어	15:40	17:20	1:40	
76		국어	19:10	19:50	0:40	
77		국어	20:10	20:50	0:40	
78		국어	20:50	1:00	4:10	
79	05월 14일	국어	1:00	3:05	2:05	
80	앞으로도열심히!	컴일	10:40	12:45	2:05	12:35
81		국어	12:45	13:10	0:25	
82		국어	14:00	15:00	1:00	
83		국어	15:00	20:30	5:30	
84	05월 13일	국어	20:30	0:05	3:35	
85	국어아떡해	컴일	10:05	12:20	2:15	12:00
86		국어	12:20	13:30	1:10	
87		국어	16:00	20:50	4:50	
88	05월 12일	국어	20:55	0:40	3:45	
89	거이푼전주	컴일	11:25	12:00	0:35	14:25
		국어	12:25	14:05	1:40	

The image shows a computer screen displaying a spreadsheet with a schedule. The spreadsheet has columns for dates and times, and rows for activities. A red box highlights the dates '7일' and '22일'. To the right of the spreadsheet, there is a document titled '국가지원직 공무원, 합격!' (National Support Civil Servant, Passed!). Below the document, there is a handwritten note on a sticky paper that says '도전이 성공의 가장어플다' (Challenge is the most application of success).

공기차	행정부장	지방의	서울지방의	군무원	보안사에게
평가	04월 07일	04월 14일	05월 19일	06월 23일	08월 31일
합계	08월 05일	08월 24일	09월 22일	09월 05일	11월 23일
D-Day	7	14	49	84	133

계획을 실천하는 방법

- 작은 계획들이 큰 목표를 달성하는데 어떤 식으로 도움이 되나요?
- 계획적으로 살아서 장점이라고 느낀 적이 있으신가요?

계획을 실천하는 방법



황곰

@hwanggomh

...

매일 운동(산책), 샤워 청소, 백날천날 강조하는 이유가 있다. 글도 그렇지만 멘탈도 습관도 하루아침에 성장하는 게 아니고 싫어도 뭐든 최소 일년은 꾸준히 해줘야 자신에 대한 믿음이 생김. 쉽게 말해 자존감 높아지고 체력과 집중력도 올라감. 체계화된 루틴은 시간과 행동의 낭비를 최소화해줌

가끔 지독하게 우울할때가 있는데 아무것도 하기 싫고 암막커튼친째 누워서 버티려다가도 습관때문에 일어나서 커튼부터 걷음. 물마시러 주방가면 깨끗한 싱크대보며 위안을 받음. 일상을 유지해온 내 사소한 노력들이 힘든 순간에 날 위로해줌. 기계적으로 청소하고 설거지한 보상증 난 잘하고 있어

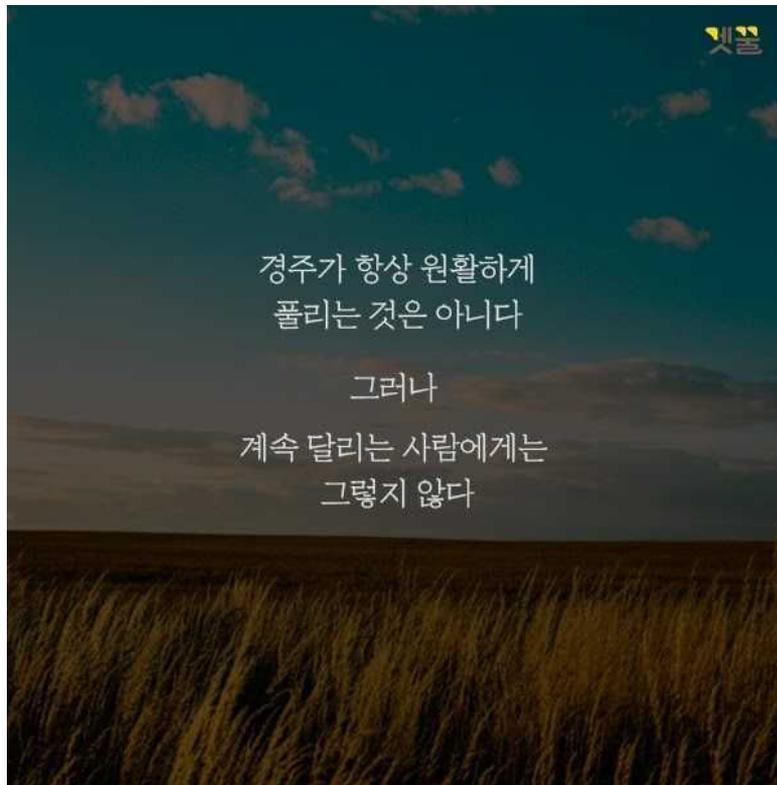
그렇다고 우리집이 엄청나게 깨끗한 건 아니고 tv나 구석엔 자주 먼지 쌓이고 귀찮아서 대충 물건놔두거나 처박아둘때도 많지만 강 손님을 초대할때 창피할 정돈 아니고 욕실은 주1회 세제로 닦고 매일 청소기 돌리고 설거지 미루지 않는 것만으로 삶의 질은 꽤 유지가 됩니다...

오후 12:04 · 2021년 12월 7일 · Twitter for Android

계획을 세우기 위한 조언



계획을 실천하는 방법



경주가 항상 원활하게
풀리는 것은 아니다

그러나

계속 달리는 사람에게는
그렇지 않다

계획을 실천하는 방법



계획을 세울 때 장기적인 관점과 단기적인 관점 중
어떤 것을 더 중요하게 여기시나요?

추천 콘텐츠

- [크론이라는 닉네임의 유래](#)
- [두려워했던 운동을 취미로 삼기까지](#)

즉석 Q&A

크론 **고장** 타임





무엇이든 물어보세요

