

CONTENTS

|                     |   |
|---------------------|---|
| 이 책은                |   |
| 질문으로 구성되어 있다        | 5 |
|                     |   |
| 프롤로그                |   |
| 왜 지금, 다시 인생을 묻는가    | 6 |
| 나는 지금 제대로 살고 있는가    |   |
| 나는 어디를 향해 가고 있는가    |   |
| 그리고                 |   |
| 나는 어떤 사람으로 살아가고 싶은가 |   |

## CHAPTER 01

# 나는 지금 어디에 서 있는가

|    |                        |    |
|----|------------------------|----|
| 01 | 나는 어떤 사람으로 살아가고 있는가    | 22 |
| 02 | 나는 왜 이 삶을 살아가고 있는가     | 26 |
| 03 | ‘나다움’은 어떻게 만들어지는가      | 30 |
| 04 | 나는 세상을 어떻게 바라보고 있는가    | 34 |
| 05 | 나는 무엇을 가장 소중하게 여기고 있는가 | 38 |
| 06 | 나는 어떤 기준으로 선택하고 있는가    | 42 |
| 07 | 나는 무엇을 지키며 살아가고 있는가    | 46 |
| 08 | 나는 지금 시대의 변화를 이해하고 있는가 | 50 |
| 09 | 나는 과거의 방식에 머물러 있지 않은가  | 54 |
| 10 | 나는 지금 어떤 마음으로 살아가고 있는가 | 58 |

## LIFE WORKBOOK 01

|                   |    |
|-------------------|----|
| 내 삶의 좌표를 점검하는 질문들 | 62 |
|-------------------|----|

# CONTENTS

## CHAPTER 02

# 나다움을 아는 순간, 삶은 달라진다

|    |                        |     |
|----|------------------------|-----|
| 11 | 나는 나를 얼마나 귀하게 여기고 있는가  | 66  |
| 12 | 나는 무엇을 할 때 살아 있음을 느끼는가 | 70  |
| 13 | 나는 어떤 사람으로 기억되고 싶은가    | 74  |
| 14 | 나는 나를 어떤 기준으로 대하고 있는가  | 78  |
| 15 | 나는 내 삶의 방향을 선택하고 있는가   | 82  |
| 16 | 나는 왜 같은 선택을 반복하는가      | 86  |
| 17 | 나는 왜 나를 작게 해석하는가       | 90  |
| 18 | 나는 지금 나답게 살고 있는가       | 94  |
| 19 | 나는 현실을 있는 그대로 보고 있는가   | 98  |
| 20 | 나는 변화 속에서도 나를 지키고 있는가  | 102 |

## LIFE WORKBOOK 02

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 나를 더 깊이 이해하기 위한 질문들 | 106 |
|---------------------|-----|

## CHAPTER 03

# 사람 속에서 나를 잃지 않는 법

|    |                      |     |
|----|----------------------|-----|
| 21 | 나는 왜 관계 속에서 흔들리는가    | 110 |
| 22 | 나는 어떤 생각으로 살아가고 있는가  | 114 |
| 23 | 내 생각은 나를 어디로 이끌고 있는가 | 118 |
| 24 | 나는 왜 스스로를 포기하게 되는가   | 122 |
| 25 | 나는 왜 무엇 앞에서 흔들리는가    | 126 |
| 26 | 나는 내 마음을 어떻게 다루고 있는가 | 130 |
| 27 | 나는 어떤 태도로 살아가고 있는가   | 134 |
| 28 | 나는 감정을 제대로 다루고 있는가   | 138 |
| 29 | 나는 내 삶의 기준을 지키고 있는가  | 142 |
| 30 | 나는 무엇을 반복하며 살아가고 있는가 | 146 |

## LIFE WORKBOOK 03

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 사람과 나를 이해하기 위한 질문들 | 150 |
|--------------------|-----|

# CONTENTS

## CHAPTER 04

# 어떻게 살 것인가, 인생의 방향을 세우다

|    |                            |     |
|----|----------------------------|-----|
| 31 | 나는 어떤 삶을 살고 싶은가            | 154 |
| 32 | 나는 왜 도전을 피하고 있는가           | 158 |
| 33 | 나는 어떤 기준으로 '잘 산다'고 말하는가    | 162 |
| 34 | 나는 무엇을 위해 살아가고 있는가         | 166 |
| 35 | 나는 어떤 의미를 만들며 살아가고 있는가     | 170 |
| 36 | 나는 어떤 사람으로 남고 싶은가          | 174 |
| 37 | 나는 이 삶이 유한하다는 사실을 인식하고 있는가 | 178 |
| 38 | 나는 내 인생의 이야기를 스스로 쓰고 있는가   | 182 |
| 39 | 나는 방향 없이 흔들리고 있지는 않은가      | 186 |
| 40 | 나는 내 인생을 의도적으로 설계하고 있는가    | 190 |

## LIFE WORKBOOK 04

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 내 인생의 방향을 세우는 질문들 | 194 |
|-------------------|-----|

## CHAPTER 05

# 인생은 결과보다 리듬이다

|    |                           |     |
|----|---------------------------|-----|
| 41 | 나는 성공이 아닌 성취의 삶을 살고 있는가   | 198 |
| 42 | 나는 내 인생을 스스로 경영하고 있는가     | 202 |
| 43 | 나는 시간을 의미 있게 쓰고 있는가       | 206 |
| 44 | 나는 작은 시간을 살리고 있는가         | 210 |
| 45 | 나는 내 삶의 기반을 건강하게 유지하고 있는가 | 214 |
| 46 | 나는 지금 바로 실행하고 있는가         | 218 |
| 47 | 나는 쉽게 포기하고 있지는 않은가        | 222 |
| 48 | 나는 계속 배우고 있는가             | 226 |
| 49 | 나는 나를 돌아보고 있는가            | 230 |
| 50 | 나는 무엇을 꾸준히 하고 있는가         | 234 |

## LIFE WORKBOOK 05

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 내 삶의 리듬을 점검하는 질문들 | 238 |
|-------------------|-----|

## CONTENTS

### CHAPTER 06

# 행복은 멀리 있지 않다

|    |                        |     |
|----|------------------------|-----|
| 51 | 우리는 왜 행복을 자꾸 놓치는가      | 242 |
| 52 | 행복은 어디에서 시작되는가         | 246 |
| 53 | 나는 어떤 관계 속에서 살아가고 있는가  | 250 |
| 54 | 사람을 살게 하는 것은 무엇인가      | 254 |
| 55 | 좋은 관계는 왜 저절로 만들어지지 않는가 | 258 |
| 56 | 함께 살아간다는 것은 무엇인가       | 262 |
| 57 | 나는 감사하며 살아가고 있는가       | 266 |
| 58 | 평온은 왜 내 안에서 시작되는가      | 270 |
| 59 | 나는 삶의 즐거움을 느끼고 있는가     | 274 |
| 60 | 나는 삶의 균형을 알고 살아가고 있는가  | 278 |

### LIFE WORKBOOK 06

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 내 행복의 기준을 다시 묻는 질문들 | 282 |
|---------------------|-----|

## CHAPTER 07

# 앞으로의 인생을 디자인하다

|    |                               |     |
|----|-------------------------------|-----|
| 61 | 나는 앞으로의 인생을 준비하고 있는가          | 286 |
| 62 | 나는 오래 사는 것보다 잘 사는 것을 고민하고 있는가 | 290 |
| 63 | 나는 시간의 흐름을 어떻게 받아들이고 있는가      | 294 |
| 64 | 나는 인생의 다음 장을 그리고 있는가          | 298 |
| 65 | 나는 어떤 삶으로 남고 싶은가              | 302 |
| 66 | 나는 지금 무엇을 준비하고 있는가            | 306 |
| 67 | 나는 계속 성장하고 있는가                | 310 |
| 68 | 나는 어떤 사람으로 성장해 가고 있는가         | 314 |
| 69 | 나는 삶의 기준을 다시 세우고 있는가          | 318 |
| 70 | 나는 앞으로의 인생을 어떻게 살아갈 것인가       | 322 |

## LIFE WORKBOOK 07

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 앞으로의 인생을 준비하는 질문들 | 326 |
|-------------------|-----|

# CONTENTS

## CHAPTER 08

# 결국 인생은 살아내는 것이다

|    |                         |     |
|----|-------------------------|-----|
| 71 | 인생은 결국 무엇으로 완성되는가       | 330 |
| 72 | 우리는 왜 흔들리며 살아가는가        | 334 |
| 73 | 삶의 중심은 어디에서 만들어지는가      | 338 |
| 74 | 무엇을 붙들고 무엇을 내려놓아야 하는가   | 342 |
| 75 | 결국 선택이 인생을 만드는가         | 346 |
| 76 | 작은 행동이 어떻게 인생을 바꾸는가     | 350 |
| 77 | 나는 지금 제대로 살아가고 있는가      | 354 |
| 78 | 후회 없는 삶은 가능한가           | 358 |
| 79 | 인생은 언제부터 바뀌는가           | 362 |
| 80 | 결국 나는 어떤 삶으로 나를 완성할 것인가 | 366 |

## LIFE WORKBOOK 08

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 결국 인생을 살아내기 위한 질문들 | 370 |
|--------------------|-----|

## 최종 질문

그래서, 나는 어떻게 살 것인가 372

## 30일 실천 워크북

30일, 삶을 바꾸는 작은 반복 374

## 독자 다짐

나는 이렇게 살기로 했다 376

## 에필로그

당신의 인생은 아직, 더 좋아질 수 있다 378

오늘 당신은 어떤 방향을 선택할 것인가

어떤 기준으로 살아갈 것인가

그리고 무엇을 반복하며 살아갈 것인가

## 저자 소개

청원 엄준하 382

한국HRD의 대표적 개척자이자 인생경영 연구자