

## 건강면의 가장 중요한 목표

당신이 우선적으로 개선하고 싶은 건강면의 목표를 아래에 적으십시오. 인생의 한 영역 이상에 걸치는 목표도 있다는 것을 염두에 두시기 바랍니다.

첫째

- 정기적인 운동계획을 세우고 계속 실천한다.
- 적어도 주 1회는 등산을 한다.

둘째

- 금연을 단행한다.

셋째

- 변비치료를 위해 이상 즉시 생수 2컵, 하루 8컵을 마신다.

넷째

- 채식을 주르하고 현미밥을 먹는다.  
그리고 자극성 있는 음식을 줄인다.

다섯째

- 나는 매일 아침 줄넘기를 한다.

## 사회면의 가장 중요한 목표

당신이 우선적으로 개선하고 싶은 사회면의 목표를 아래에 적으십시오. 인생의 한 영역 이상에 걸치는 목표도 있다는 것을 염두에 두시기 바랍니다.

첫째

기계 보다 사람을 더 많이 만난다.

둘째

골프를 배워 월 1회이상 사고 모임에 나간다.

셋째

사회의 부조리를 이해한다

넷째

아니 직장의 모임이 참석한다.

다섯째

대학 동기회 총무 / 고등동창회 부회장으로서 회원들 안부를 1일 2명씩 묻는다.

## 지적인 면의 가장 중요한 목표

당신이 우선적으로 개선하고 싶은 지적인 면의 목표를 아래에 적으십시오. 인생의 한 영역 이상에 걸치는 목표도 있다는 것을 염두에 두시기 바랍니다.

첫째

월 1권 이상의 역사 소설 / 역사 분석서를 읽는다.

둘째

기타를 배워 "음악을 통한 리더십 강연" 분야를 개척한다.

셋째

연 2편 이상의 논문을 작성한다.

넷째

· 6개월 이내에 "글 쓰기" 관련 문화 강의를 이수한다.

다섯째

· 1주일에 1편 이상의 논문을 읽는다.

## 정신적인 면의 가장 중요한 목표

당신이 우선적으로 개선하고 싶은 정신적인 면의 목표를 아래에 적으십시오. 인생의 한 영역 이상에 걸치는 목표도 있다는 것을 염두에 두시기 바랍니다.

첫째

- 찬송가 1송/2송  
복음서가 1송

둘째

새벽기도 ~~주~~ 주 1회 이상 참석하기

셋째

자녀들에게 절대 화를 내지 않는다.

넷째

• 1년 내에 성경 1독 완료하기

다섯째

• 1일 1칭찬 하기 생활화 (시기하는 마음 없애기)

## 경제면의 가장 중요한 목표

당신이 우선적으로 개선하고 싶은 경제면의 목표를 아래에 적으십시오. 인생의 한 영역 이상에 걸치는 목표도 있다는 것을 염두에 두시기 바랍니다.

첫째

- 믿음으로 일회일비 하지 않는 투자자가 된다.  
(1년이상 장기투자 할 것)

둘째

- 내가 연구하고 있는 전산금융 시스템의 가치를  
100억 이상으로 높인다. (1년 이내)

셋째

- 적정한 범위 내 (1인당 10만원 이내)의  
보험에 부부가 같이 가입한다.

넷째

- 1년 이내에 주택 담보대출의 원금을  
50% 이상 상환한다

다섯째

- "시장의 원리"에 대해 주말마다 자녀에게  
강의 해준다. 1회 30분 씩

## 가정면의 가장 중요한 목표

당신이 우선적으로 개선하고 싶은 가정면의 목표를 아래에 적으십시오. 인생의 한 영역 이상에 걸치는 목표도 있다는 것을 염두에 두시기 바랍니다.

첫째

- 아이들이 스스로 공부하도록 지도하여 성취감을 경험하게 하고, 인생을 스스로 설계하도록 한다. 사교육비를 50% 절감한다.

둘째

- 아침 30분 목표 작성 시간을 갖고 서로 목표 달성을督促, 확인 한다.

셋째

- 아내의 직장 생활로 인해 생기는 자녀 양육 부담을 즐겁게 이행한다.

넷째

- 가족 구성원간 존댓말을 쓴다.

다섯째

- 우리 가족 연표를 만들고, 가족들의 한자 이름을 자녀들이 모두 숙지한다.