

5초의 법칙



책 소개

‘지각하지 않으려면 지금 일어나야 하는데...’ ‘살을 빼려면 운동해야 하는데...’ ‘성과를 내려면 회의에서 내 생각을 말해야 하는데...’

원하는 것을 얻기 위해 무엇을 해야 하는지 우리는 이미 알고 있다. 그리고 무엇을 해야 하는지 아는 것만으로는 변화할 수 없다는 사실도 이미 알고 있다.

변화를 선택하고 지속하는 방법은 거짓말처럼 단순하다. 숫자만 셀 수 있다면 당신도 할 수 있다. 시작의 두려움, 변화의 거부감이 행동을 가로막기 전에 5-4-3-2-1 숫자를 거꾸로 세고 내 안의 목소리가 이끄는 대로 움직이는 것이다.

시작하기 알맞은 때는 없다. 우리가 원하는 모습으로 변화하기 위해서는 내 안의 목소리에 귀를 기울이고 즉시 행동해야 한다. 《5초의 법칙》은 내면의 목소리에 집중하고 행동으로 나타나게 만드는 특별한 방법과 증언을 우리에게 보여줄 것이다.

저자 소개

멜 로빈스

“당신의 삶을 변화시키기 위해 지금 해야 할 것은 일상에서, 용기 있게, 스스로를 행동으로 밀어붙이는 것이다.”

첫 번째 공식 강연에서 단번에 1,000만 명의 마음을 사로잡은 동기부여 전문가이자 라이프코치, 베스트 셀러 작가. 2011년 TEDx샌프란시스코에서 발표한 ‘자신을 속이지 않는 법’ 프레젠테이션에서 처음으로 ‘5초의 법칙’을 소개하였으며, 이후 5초의 법칙은 멜 로빈스 자신뿐만 아니라 수많은 사람들의 일상을 변화시켰다.

다트머스대학교와 보스턴칼리지 로스쿨을 졸업하고 전도유망한 20대를 보냈던 그녀에게 남은 것은 부도 직전의 사업, 단절된 경력, 이혼 위기에 직면한 부부관계, 심각한 불안증과 알코올중독이었다. 자신의 전부인 자녀들과 함께할 수조차 없었던 그녀는 변화와 새로운 시작 앞에서 자신을 주저하게 만들었던 불안감과 두려움을 이겨내기 위해 5초의 법칙을 활용했다.

그녀는 사소한 일상에서 작은 용기를 냈다. 그저 5-4-3-2-1 숫자를 거꾸로 세는 것만으로 침대 혹은 소파와 한 몸이던 스스로를 일으켜 세울 용기가 생겼고, 5초의 법칙을 이용해 마침내 아침을 지배하고 인생을 변화시키는 힘을 발견했다.

현재 CNN에서 가장 주목 받는 방송 진행자이자 작가로, 인간 행동과 코칭, 변화에 관한 그녀의 기사는 페이지뷰가 수천만에 달한다.

관련 문서

- [자기계발](#)

From:

<https://jace.link/> - Various Ways

Permanent link:

<https://jace.link/open/5%EC%B4%88%EC%9D%98-%EB%B2%95%EC%B9%99>

Last update: 2020/06/02 09:25

