PDF 잘한 일 기록하기

잘하고 있는데도 자꾸 불안한 이유

불안이 올라올 때 꺼내 보려고 미리 채워두는 기록표입니다.
머릿속에서는 반박이 되지 않지만, 적어둔 문장은 반박하기 어렵습니다.

1. 지식 근로자 **62%가 겪는 흔한 경험**이며, 질환이 아니라 생각의 습관에 가깝습니다.
2. 잘된 것은 밖으로, 안 된 것은 안으로 돌리는 **귀인의 비대칭**이 원인입니다.
3. 감정을 바꾸려 하기보다 **기록으로 뒤집는 연습**이 효과적입니다.

01 내 상태 확인 체크리스트

해당하는 항목의 오른쪽 칸에 표시하세요. 아래 두 개에 표시했다면 상담을 권합니다.

1	칭찬을 들으면 빈말이라고 생각하는지 확인	☐
2	잘된 일을 운으로 돌리고 있는지 확인	☐
3	실력이 들통날까 두려운 마음이 있는지 확인	☐
4	완벽하지 않으면 실패로 느끼는지 확인	☐
5	도움 요청을 무능함으로 여기는지 확인	☐
6	성과를 내도 안도감이 짧게 끝나는지 확인	☐
7	이 상태가 몇 주 이상 이어지는지 확인	☐
8	수면과 일상에 영향이 있는지 확인	☐

02 이렇게 생각해보기

생각을 지우는 것이 아니라 이렇게도 생각해보는 방법입니다. 오른쪽 칸에 나에게 맞는 문장을 적어보세요.

이런 생각이 들 때	이렇게 생각해보세요	내 문장
이번엔 운이 좋았어	기회는 왔지만 결과로 만든 건 나야.	
남들이 보면 별거 아닐 거야	남이 몰라줘도 내가 해낸 건 사실이야.	
아직 부족한 게 더 많아	지금 아는 만큼은 분명히 해냈어.	
들통나기 전에 더 잘해야 해	들킬 게 없어. 지금까지 해온 게 실력이야.	

03 잘한 일 기록표

한 일과 그 원인을 함께 적으세요. 원인 칸을 내 행동으로 채우는 것이 핵심입니다.

날짜	해낸 일	내가 한 행동	주변 반응

원인 칸에 운이나 타이밍처럼 나 밖의 이유만 적히고 있다면, 그 일을 위해 내가 준비했거나 판단한 것을 하나라도 찾아 적어보시기 바랍니다. 이 칸을 채우는 연습 자체가 회복 방법입니다.

04 구분해야 할 신호

같은 불편함이라도 기준마다 어느 쪽에 가까운지 나눠 보세요.

기준	흔한 자기 의심	도움이 필요한 신호
지속 기간	특정 상황에서만 올라온다	몇 주 이상 계속 이어진다
수면과 일상	큰 영향이 없다	잠들기 어렵거나 자주 깬다
업무 수행	객관적 성과가 유지된다	일이 손에 잡히지 않는다
사람 만나기	대화를 나누면 가벼워진다	만나는 것 자체가 부담된다

오른쪽에 해당하는 항목이 많다면 혼자 버티기보다 전문가와 이야기해보는 편이 빠릅니다. 회사 상담 제도나 지역 정신건강복지센터를 이용할 수 있으며, 분기마다 **자기 평가서**를 채워두면 불안할 때 꺼내 볼 근거가 쌓입니다.

© BIZFORMS 비즈폼 직장인 업무맵