



The Presence × Progress Reset

성장의 다음 단계를 막고 있는
진짜 병목을 찾는 12 가지 질문
— 몸, 마음, 목적이 함께 정렬된 삶을 위하여

Coach Victoria Park, CHPC™

시작하기 전에

Presence × Progress Reset 을 신청해 주셔서 감사합니다 .

이 짧은 가이드는 평온을 잃지 않으면서도 계속 성장하고 싶은 분들을 위해 만들었습니다 .

하고 있는 일은 많은데 — 정작 진짜로 움직이는 것은 거의 없는 , 조용한 어긋남 때문일 수 있어요 . 모든 걸 , 모두를 위해
짊어지면서 관찮은 척해야 하는 무게 때문일 수도 있고요 . 아니면 더 단순할 수도 있어요 . 아무리 쉬어도 풀리지 않는 종류의
피로 .

이건 또 하나의 생산성 점검이 아니에요 . 쫓아야 할 점수도 , 받아야 할 성적표도 없어요 .

이 12 개의 질문은 — 지금 당신 삶에서 가장 큰 저항을 만들어내는 하나의 구조적 패턴을 — 찾도록 설계됐어요 . 더 많은 노력 ,
더 많은 규율 , 더 많은 계획으로는 풀리지 않는 그 병목 말이에요 .

제가 보는 방식은 네 가지 연결된 시스템이에요 : 몸 , 감정 , 실행 , 구조 . 진짜 병목은 보통 당신이 생각하는 자리에 있지 않고
— 이 네 가지 중 하나만 따로 작동하는 경우도 거의 없기 때문이에요 .

이 가이드 사용법 :

한 번에 하나씩 , 천천히 읽어주세요 . 다음 질문으로 넘어가기 전에 — 그 질문이 충분히 닿을 시간을 주세요 . 어떤 건
당연하게 느껴질 거예요 . 어떤 건 불편할 거예요 . 그 불편함이 데이터예요 .

마지막에 네 가지 병목 패턴이 나와요 . 그중에서 — '이건 내 얘기 같다'고 느껴지는 패턴이 있을 거예요 .

거기가 당신의 출발점이에요 .

모든 걸 고치는 게 아니라 — 진짜를 선명하게 보는 것 .

— 빅토리아 박



누군가 이번 주 당신의 캘린더를 본다면, 당신에게 가장 중요한 것이 무엇인지 알 수 있을까요?

우선순위에는 늘 두 가지가 있어요. 당신이 말하는 우선순위, 그리고 당신의 시간이 보여주는 우선순위. 능력 있는 사람들 대부분은 자기 가치를 분명히 말할 수 있어요. 그런데 캘린더는 다른 이야기를 해요 — 다른 사람의 일정을 채우는 의무들로 가득 차 있죠.

중요하다고 말하는 것과 — 실제로 시간이 흘러가는 곳 사이의 어긋남. 이게 이름 붙이기 어려운 그 만성적인 답답함의 가장 흔한 원인 중 하나예요.

이것이 드러내고 있을 수 있는 것:

다른 사람의 시스템을 다듬어주면서 — 정작 자기 시스템은 그대로 두고 있을 수 있어요.

작은 실행:

지금 캘린더를 열어보세요. 이번 주 일정 중 — 당신의 진짜 최우선과 맞는 세 가지에 동그라미를 치세요. 안 맞는 건 몇 개인지 세어보세요. 숫자만 적으세요. 판단하지 마세요. 그냥 보세요.



오늘 당신의 몸이 처음으로 무언가를 말하려 한 순간은 언제였나요 — 그리고 무슨 말인지 알아차렸나요 ?

오전 10시 어깨의 긴장 . 통화 중에 얹어진 호흡 . 커피로 버틴 점심 뒤의 무거움 . 당신 몸은 하루 종일 신호를 보내고 있었어요 .

일을 잘 해내는 사람들 대부분은 이 신호를 너무 능숙하게 무시하는 법을 익혀서 — 이제는 알아차리지조차 못해요 . 그런데 몸은 기록해요 . 무시된 신호는 사라지지 않아요 . 쌓여요 .

이것이 드러내고 있을 수 있는 것 :

당신이 달리는 속도가 — 몸이 감당할 수 있는 용량을 이미 넘어섰을 수 있어요 .

작은 실행 :

30 초 동안 눈을 감으세요 . 머리부터 발끝까지 천천히 훑어보세요 . 어디에 긴장이 , 뻣뻣함이 , 피로가 있나요 ?

고치려고 하지 마세요 . 오늘 그것이 어디에 머물고 있는지 — 이름만 붙여보세요 .



표현하지 못하고 마음속에 짊어지고 있는 감정은 무엇인가요 ?

너무 많이 해서가 아니라 — 너무 많이 안고 있어서 오는 특정한 종류의 피로가 있어요. 나누지 못한 대화. 흘려보내지 못한 슬픔. 지금은 때가 아니라며 계속 삼켜온 답답함.

성과를 내는 사람들은 감정을 칸칸이 나누어 넣어두는 데 아주 능숙해요. 그런데 마음에 쌓인 감정은 그 칸 안에 머무르지 않아요. 새어 나와요 — 인내심으로, 수면으로, 창의력으로, 의사결정으로.

이것이 드러내고 있을 수 있는 것:

막혀 있는 감정이 — 당신이 '나쁜 습관 때문' 이라고 여겨온 그 에너지를 — 사실은 빼앗아가고 있을 수 있어요.

작은 실행 :

지금까지 누구에게도 소리 내어 말하지 못한 채 안고 있던 한 가지를 — 적어보세요. 누구와도 나눌 필요 없어요. 종이 위에 올려놓고 한 번 바라보기만 하세요.



당신의 삶에서 다른 사람의 일을 하면서 — 그것을 책임감이라고 부르고 있는 곳은 어디인가요 ?

'기댈 수 있는 사람' 과 '과하게 떠안는 사람' 사이에는 얇은 경계선이 있어요. 모든 걸 기억하고, 모든 공을 잡고, 모든 빈틈을 메우는 사람이 당신일 때 — 그건 리더십처럼 느껴져요.

하지만 사실 이 패턴은 — 당신을 대체 불가능하게 만들지만, 동시에 당신의 역량을 갉아먹어요. 과잉 책임은 두 가지 문제를 만듭니다. 당신을 지치게 하고, 동시에 다른 사람들이 자기 능력을 키울 기회를 막아요.

이것이 드러내고 있을 수 있는 것:

당신의 피로는 업무량의 문제가 아닐 수 있어요. 유능함으로 가려진, 경계선과 위임의 문제일 수 있어요.

작은 실행 :

지금 당신이 떠안고 있지만 — 사실은 다른 사람의 몫이었던 책임 하나에 이름을 붙여보세요.

그걸 더 이상 붙들지 않으면, 무슨 일이 벌어질까요 ?



" 아직 준비가 안 됐어 " 라는 이름으로 미루고 있는 결정은 무엇인가요 ?

보통 마음 한 켠에 자리잡고 있는 결정이 하나 있어요 — 계속 맴돌지만 착지하지 못하는 것 . 커리어 전환 . 어려운 대화 . 자기 자신에 대한 투자 .

더 많은 정보 , 더 많은 확신 , 더 많은 준비가 필요하다고 스스로에게 말해요 . 그런데 미루는 진짜 이유는 정보가 아니에요 . 감정이예요 . 시작한다는 건 위험을 진다는 거니까 . 그리고 당신의 시스템은 — 시작하지 않는 것이 실패할 가능성을 피하는 가장 안전한 방법이라고 배워버린 거예요 .

이것이 드러내고 있을 수 있는 것 :

'준비'가 — 세련된 형태의 회피가 되어버렸을 수 있어요 .

작은 실행 :

그 결정의 이름을 소리 내어 말해보세요 . 그리고 자신에게 물어보세요 : " 내가 선택을 내리면 실제로 무슨 일이 벌어질까 봐 두려운 걸까 ?"

그 두려움을 적어보세요 . 머릿속에서 느낄 때보다 — 종이 위에서는 대개 훨씬 작아요 .



당신이 생각하는 ‘생산성’이 무언가로부터 당신을 보호하고 있나요 ?

이건 의지가 강한 사람들이 마주하기 가장 어려워하는 질문 중 하나예요 . 바쁘면 생산적으로 느껴지니까요 . 할 일을 체크하는 건 진전처럼 느껴지니까요 .

그런데 멈추지 않는 속도는 — 당신을 앞으로 나아가게 하는 게 아니라 , 그 밑에 있는 것을 느낄 만큼 멈추지 못하게 막아요 . 외로움 . 슬픔 . 무의미해질지도 모른다는 두려움 . 이런 감정들은 예의 바르게 자기 존재를 알리지 않아요 . ' 끊임없이 바빠야 한다 ' 는 욕구의 모습으로 나타나요 .

이것이 드러내고 있을 수 있는 것 :

당신의 속도는 — 성장 전략이 아니라 버티는 방식일 수 있어요 .

작은 실행 :

내일 20 분을 — 아무것도 잡지 않은 채로 비워주세요 . 폰도 , 할 일도 , 팟캐스트도 없이 .

당신만 .

그 멈춘 자리에서 — 무엇이 올라오는지 알아차려보세요 .



"충분히 좋은 것"을 실제로 허락한다면 어떤 모습일까요?

당신의 '탁월함의 기준'은 — 당신을 지키고 있는 게 아니에요. 당신을 지치게 하고 있어요.

네 번 다시 쓴 제안서. 또 한 번 미뤄진 출시. 3 일째 임시저장 폴더에 머물러 있는 이메일. 이 중 어떤 것도 품질 관리가 아니에요. 전문성처럼 보이는 두려움일 수 있어요.

이것이 드러내고 있을 수 있는 것:

당신의 탁월함 기준이 — 바닥이 아니라 천장으로 작동하고 있을 수 있어요.

작은 실행:

지금 손에 잡고 있는 일 하나를 떠올려 보세요. 그리고 물어보세요: "이 일의 85% 버전은 어떤 모습일까?"
85%로 내보내겠다는 생각에 — 몸이 어떻게 반응하는지 알아차려보세요.



시간, 에너지, 평화를 지키지 못해 — 후회가 쌓이기 시작한 곳은 어디인가요?

경계선은 말하기는 쉽지만 지키기는 어려워요 — 특히 주변 사람들을 깊이 아끼는 사람일수록. 몸은 '아니'라고 했는데 입은 '네'라고 대답한 부탁. 이메일 한 통이면 충분했을 미팅.

지켜지지 못한 경계선 하나하나가 — 에너지 새는 자리예요. 그리고 그 누수는 복리로 쌓여요. '아니오'였어야 할 '네' 하나가 — 단지 한 시간만 빼앗는 게 아니에요. 정말 중요한 일에 쓸 정신적 공간까지 빼앗아 가요.

이것이 드러내고 있을 수 있는 것:

당신이 느끼고 있는 소진은 — 당신이 '하고 있는 것' 때문이 아니라, 당신이 '멈추려 하지 않는 것' 때문일 수 있어요.

작은 실행:

이번 주에 마음으로는 '아니오'라고 했지만 입으로는 '네'라고 답한 자리 하나를 찾아보세요.

그 한 가지를 다시 합의한다면 — 어떤 모습일까요?



BOUNDARIES & PROTECTION

당신이 쫓고 있는 성공의 버전은 정말 당신의 것인가요 — 아니면 누군가의 것을 따라한 것인가요 ?

당신은 어디선가 — 성공의 정의를 그대로 받아들였어요. 가족에게서, 문화에서, 교육에서, 혹은 몸담아온 업계에서. 그 정의가 당신의 목표를, 기준을, '나는 충분히 하고 있는가'를 판단하는 내면의 잣대를 만들어왔어요.

그런데 물려받은 성공의 정의에는 특유의 무게가 있어요. 정작 당신을 채워주지 못하는 것들을 — 성취하도록 몰아붙일 수 있어요. 목적지에 도착해서도 — 공허함을 느끼게 돼요.

이것이 드러내고 있을 수 있는 것:

당신의 야망은 온전한데 — 나침반은 다른 사람의 방향을 가리키고 있을 수 있어요.

작은 실행 :

너무 오래 생각하지 말고 — 이 문장을 완성해보세요 :

" 아무도 보지 않고, 아무도 나를 평가하지 않는다면 — 내가 진짜 만들고 싶은 삶은 _____ 처럼 생겼다. "

가장 먼저 떠오르는 것을 적으세요 .



무엇을 부탁하기를 멈추고 — 그냥 혼자 처리하기 시작했나요 ?

도움을 요청하기를 멈춘 순간 — 모든 게 더 무거워졌어요 .

일이 바뀌어서가 아니라 — 혼자 짊어지기 시작했기 때문이에요 . ' 도움이 필요하다'는 건 충분히 유능하지 않다는 뜻 '이라는 생각이 어느새 몸에 배어버렸어요 . 그래서 모든 걸 혼자 처리해요 . 이건 강함이 아니에요 . 혼자 버티는 시스템입니다 . 그리고 혼자 버티는 시스템은 결국 무너져요 — 천천히 , 피로와 분노로 , 그리고 기쁨이 조용히 짊어나가는 방식으로 .

이것이 드러내고 있을 수 있는 것 :

당신의 독립성이 — 사실 성장을 가속해줄 수 있는 도움으로부터 당신을 고립시키고 있을 수 있어요 .

작은 실행 :

도움을 받을 수도 있었지만 — 아직 부탁하지 못한 영역 하나에 이름을 붙여보세요 .

이번 주에 — 누구에게 부탁해볼 수 있을까요 ? 이름을 적어보세요 .



몸이 계속 말하려는 것 중에 당신이 외면하고 있는 것은 무엇인가요 ?

미뤄둔 진료 예약 . 계속 양보하고 있는 수면 . '이 정도는 정상' 이라고 넘긴 통증 . 좋아했지만 시간을 내지 못하게 된 운동 .

당신의 몸은 — 퍼포먼스와 분리되어 있지 않아요 . 몸이 곧 퍼포먼스예요 . 당신이 내리는 모든 결정 , 떠오르는 모든 창의적인 아이디어 — 그 모든 게 '몸' 이라는 토대 위에서 돌아가요 . 그 토대가 고갈되면 , 그 아래 흐르는 모든 게 타격을 받아요 . 나중에가 아니에요 . 지금 .

이것이 드러내고 있을 수 있는 것 :

마음과 캘린더를 최적화하느라 — 그 둘을 작동시키는 시스템 자체는 무시하고 있을 수 있어요 .

작은 실행 :

당신이 계속 무시해 온 몸의 신호 하나는 무엇인가요 ?

예약을 잡거나 , 수면 알람을 맞추거나 , 운동 시간을 캘린더에 넣으세요 .

오늘 — 하나만 .



앞으로 30 일 안에 단 하나의 구조적 변화만 할 수 있다면 — 다른 모든 것을 바꿀 하나의 전환 — 그것은 무엇일까요 ?

당신은 이미 답을 알고 있어요. 동기부여 포스터 같은 방식으로가 아니라 — 조용하고, 솔직하고, 몇 달째 마음 한 곳에 머물러 있는 방식으로.

대화일 수 있어요. 경계선. 사람을 새로 들이는 일. 놓아주는 일. 건강에 대한 헌신. 겉으론 성공처럼 보이지만 안에서는 감옥처럼 느껴지는 무언가를 — 그만두겠다는 결정.

모든 걸 고칠 필요 없어요. 구조적 접근은 달라요. 가장 많은 압력을 풀어줄 하나의 전환을 찾고 — 거기서 시작하세요.

이것이 드러내고 있을 수 있는 것:

앞으로 나아갈 길은 — 당신이 생각하는 것보다 훨씬 단순할 수 있어요. 병목은 보통 하나예요. 그리고 당신은 아마 그것이 무엇인지 이미 알고 있어요.

작은 실행:

한 문장으로 적어보세요.

"나의 다른 모든 것을 바꿔놓을 단 하나의 구조적 전환은 _____ 이다."

편집하지 마세요. 그저 진실이 되게 두세요.



어떤 패턴이 당신의 것인가요 ?

이 질문들을 지나오면서 — 네 가지 패턴 중 하나가 유독 익숙하게 느껴졌을 거예요 . 당신의 패턴은 결점이 아니에요 . 한 번 전환되면 그 아래 모든 것을 열어주는 — 하나의 구조적 지렛대예요 .

일을 너무 많이 벌려놓은 성취자

모든 게 중요하게 느껴지기 때문에 — 모든 일에 '네' 라고 말해요 . 캘린더는 꽉 차고 , 에너지는 바닥이고 , 정작 가장 중요한 일은 계속 밀려요 . 생산적이긴 해요 — 다만 올바른 것에 대해서가 아닐 뿐이에요 .

첫 전환 : 오직 당신만이 할 수 있는 3 가지를 추려내세요 . 나머지는 위임하거나 , 미루거나 , 삭제하세요 .

감정이 쌓인 실행자

높은 수준으로 실행하고 있지만 — 그 아래에는 다뤄지지 않은 감정의 무게가 쌓여 있어요 . 흘러보내지 못한 좌절 , 표현하지 못한 필요 . 멈추는 것이 위험하게 느껴지기 때문에 — 계속 달려요 .

첫 전환 : 이번 주에 — 수행도 , 생산도 하지 않는 공간 하나를 만들어보세요 . 거기에 무엇이 있는지 느껴보세요 .

목표와 단절된 실행자

목표는 달성하고 있지만 — 몸 , 창의성 , 혹은 목적과의 연결을 잃었어요 . 외부의 모든 지표로는 성공적인데 , 안은 텅 비어 있어요 . 멈추면 무슨 일이 벌어질지 모르기 때문에 — 계속 움직여요 .

첫 전환 : 몸으로 돌아오게 해주는 하나의 실천에 — 다시 연결되세요 . 웰니스로서가 아니라 , 경청으로서 .

정작 자기 자신을 중요한 계획에서 빠뜨린 설계자

의미 있는 무언가를 만들고 있지만 — 서서히 자신을 그 방정식에서 빼내고 있어요 . 건강이 무너지기 시작했고 , 경계선도 흐려졌고 , 당신의 필요는 항상 가장 마지막이에요 .

첫 전환 : 회복을 위한 — 양보할 수 없는 한 가지를 캘린더에 넣으세요 . 가장 중요한 클라이언트와의 미팅처럼 지키세요 .

패턴을 찾았어요.
이제 움직임 차례예요.



이 페이지들에서 — 당신을 발견했다면, 그건 문제가 아니에요. 그건 명확함이에요. 그리고 명확함은 — 성과를 내는 사람이 가질 수 있는 가장 과소평가된 무기예요.

다만 — 의지 있고, 유능하고, 뛰어난 사람들을 코칭하며 배운 것이 하나 있어요:

통찰만으로는 변화가 만들어지지 않아요. 구조가 만들어요.

병목을 아는 것은 첫 단계예요. 그 주변의 시스템을 다시 설계하는 것 — 패턴이 실제로 전환되도록 — 그게 진짜 작업이에요.

Presence × Progress 명확성 세션

30 분 동안, 우리는:

- 병목 패턴을 함께 살펴봐요
- 가장 큰 움직임을 만들어낼 하나의 구조적 전환을 찾아요
- 명확함과 차분함으로 다음 3 단계를 설계해요
- 지금 이 시기에 코칭이 적절한 지원인지 함께 살펴봅니다.

하나의 명확한 병목, 하나의 구조적 전환, 그리고 다음 세 단계를 — 손에 쥐고 돌아가게 됩니다.

→ presencexprogress.com/apply

준비가 되어 있을 필요 없어요. 더 이상 작동하지 않는 것에 대해
솔직하기만 하면 돼요.

모든 걸 고칠 필요 없어요.

나머지를 다 바꿔놓을 — 하나의 전환을 찾으면 돼요.

— 빅토리아