



GCV ACTION WORKBOOK / 2026.10

꿈을 실천으로

GCV 30일 실행 워크북

목표 하나를 15분 행동으로 바꾸는 방법
서로 다른 30일 과제와 실제 작성 예시
7·14·21·30일 회고와 다음 주기 설계

30

DAYS OF ACTION

파이는 화폐다, GCV는 실천이다

GCV 실천 시리즈 01 | 드림해피

도움말: ceo@gcvpi.com

가이드 01 · 읽고 끝내지 않는 사용법

먼저, 이 책을 쓰는 방법

읽는 길: 가이드 02-13쪽 · 실천 14-46쪽 · 회고 21-29·37-47쪽

하루에 한 장을 고르고 읽기 2분, 실천 10분, 기록 3분 정도로 시작하세요. 15분은 권장 상자입니다. 시간이 부족하면 3분으로 줄여도 됩니다. 가이드 12장을 먼저 모두 마칠 필요는 없습니다.

‘30일’은 연속 출석 조건이 아닙니다. 쉬었다면 빈칸을 밀린 숙제로 만들지 말고 다음 장에서 이어 가세요. 목표가 바뀌어도 앞 기록을 지울 필요가 없습니다.

찾아보기: 2~13쪽 사용 가이드 / 14~20쪽 시작 연습 / 21쪽 1차 회고 / 22~28쪽 반복과 복구 / 29쪽 2차 회고 / 30~36쪽 도움이 되는 나눔 / 37쪽 3차 회고 / 38~46쪽 지속 가능한 마무리 / 47쪽 최종 회고.

작성 예시

예: 평일 저녁 식사 뒤 플래너에 한 줄을 쓰고, 주말에는 출력한 회고 한 장을 정리한다.

종이·PDF·동봉 플래너 중 주로 쓸 도구 하나를 정하고, 오늘 시작할 시간을 적으세요.

주로 사용할 도구

시작 신호가 될 일상 행동

처음 펼칠 장

가이드 02 · 큰 방향과 작은 결과

꿈을 손에 잡히는 크기로

‘더 나은 삶’ 같은 방향은 소중하지만 오늘 무엇을 할지는 알려 주지 않습니다. 방향 아래에 이번 주에 남길 수 있는 결과 하나를 놓으세요. 결과는 한 장의 글, 정리한 폴더, 연습한 설명처럼 확인할 수 있으면 충분합니다.

좋은 작은 목표는 대상·행동·끝을 포함합니다. ‘사진 정리를 잘하기’보다 ‘이번 주말에 사진 20장을 골라 폴더 하나에 넣기’가 시작과 끝을 알아보기 쉽습니다. 남의 반응을 완료 조건으로 잡지 마세요.

작성 예시

예: 가족이 찾기 쉽도록 여행 사진 20장을 고르고, 날씨가 적힌 폴더를 만들면 이번 주는 완료.

내 큰 목표를 ‘누구/무엇을 위해, 무엇을 만들거나 하고, 어디서 멈춘다’ 한 문장으로 바꾸세요.

큰 방향

이번 주의 결과 한 가지

완료를 확인할 기준

이번 주에 하지 않을 일

가이드 07 · 유지·줄이기·바꾸기

회고는 다음 실험을 고르는 시간

회고는 한 주의 나를 채점하는 시간이 아닙니다. 실제 기록을 보고 도움이 된 조건 하나, 부담이 된 조건 하나를 찾습니다. 기억이 모호한 날은 모른다고 적어도 됩니다.

다음 주에는 변화 하나만 시험하세요. 시간과 장소와 목표 크기를 한꺼번에 바꾸면 무엇이 도움이 됐는지 알기 어렵습니다. 7·14·21·30일 회고 페이지를 쓰되 실제 일정에 맞춰 늦게 해도 괜찮습니다.

작성 예시

예: 문서 열기는 저녁 식사 뒤가 편했다. 하루 한 쪽은 부담이었다. 다음 주에는 문단 한 개로 줄인다.

최근 행동 하나를 골라 '유지할 것 / 줄일 것 / 바꿔 볼 것'을 한 줄씩 적으세요.

기록에서 확인한 사실

유지할 조건

줄일 부담

다음에 시험할 변화 하나

DAY 01 · 작게 시작하기

오늘 쓸 수 있는 틈을 찾기

새 시간을 만들어 내기 전에 오늘 일상을 훑어보세요. 식사 뒤나 귀가 뒤처럼 이미 반복하는 행동 옆에서 작은 틈 하나를 찾습니다.

비어 보이는 모든 시간을 일로 채우지는 마세요. 쉬는 시간은 그대로 두고, 오늘無理 없이 쓸 수 있는 한 구간만 고릅니다.

작성 예시

예: 저녁 설거지 뒤 10분. 그때 피곤하면 물컵을 놓고 문서 제목만 적는 3분으로 줄인다.

오늘의 일상 행동 세 개를 적고, 그중 하나 뒤에 3~15분짜리 실천 시간을 붙이세요.

일상 행동 세 가지**선택한 실천 시간****시간이 줄었을 때 할 것****끝내고 확인한 사실**

REVIEW · 7일 회고

시작을 도운 조건 찾기

첫 일곱 장에서 실제로 한 행동을 찾아보세요. 계획한 횟수보다 어떤 조건에서 시작이 쉬웠는지 살펴봅니다. 기록이 없는 부분은 모른다고 남겨도 됩니다.

다음 구간에서 바꿀 것은 하나만 정합니다. 같은 목표를 유지할지, 더 작게 할지, 다른 문제로 바꿀지도 직접 선택하세요.

작성 예시

예: 사진 8장을 정리했다. 폴더가 열려 있을 때 시작이 쉬웠다. 다음에는 후보 사진을 미리 골라 두는 것만 바꾼다.

남은 결과 하나와 시작을 도운 조건 하나를 적고, 다음 일곱 장에서 시험할 변화 하나를 정하세요.

실제로 남긴 결과와 위치

시작하기 쉬웠던 조건

부담이 컸던 조건

다음에 시험할 변화 하나

목표 선택: 유지·축소·변경