편집부의 자체 요약 - Tiny Habits / BJ Fogg

게시일: 2026-10-25

이 PDF는 자체 요약과 적용 예이며 책 전문이나 허가된 전문 복제물이 아닙니다.

Tiny Habits - BJ Fogg: 믿을 만한 시작 순간 찾기

포그의 방법은 아주 작은 새 행동을 기존 일상의 순간에 연결하고 실행을 긍정적으로 확인하는 방식입니다. 여유가 생기면 보다 업무용 노트북을 닫은 뒤가 더 구체적입니다. 최소 행동은 안정적인 시작을 위한 것이며 여유 있는 날 더 하는 것을 막지 않습니다. 알림 수보다 시작 신호와 행동의 적합성이 중요할 수 있습니다.

편집부의 예: 직장인이 저녁 일기를 시작합니다. 컵을 싱크대에 놓은 다음 끝낸 일 하나를 적습니다. 어떤 날은 한 문장, 어떤 날은 긴 기록이지만 둘 다 약속을 지킨 것입니다. 그 순간이 불편하면 신호를 바꾸며 성격의 약점으로 해석하지 않습니다.

이 사례는 독립적인 응용이며 포그의 공식 연습이 아닙니다. 긍정적 확인에 구매나 복잡한 보상이 필요한 것은 아닙니다.

1. 대부분의 날 이미 일어나는 구체적인 사건을 선택합니다.
2. 바쁜 날에도 가능한 크기로 행동을 줄이고 실행했다는 사실을 알아차립니다.

출처

- BJ Fogg - Tiny Habits
  https://www.bjfogg.com/tiny-habits