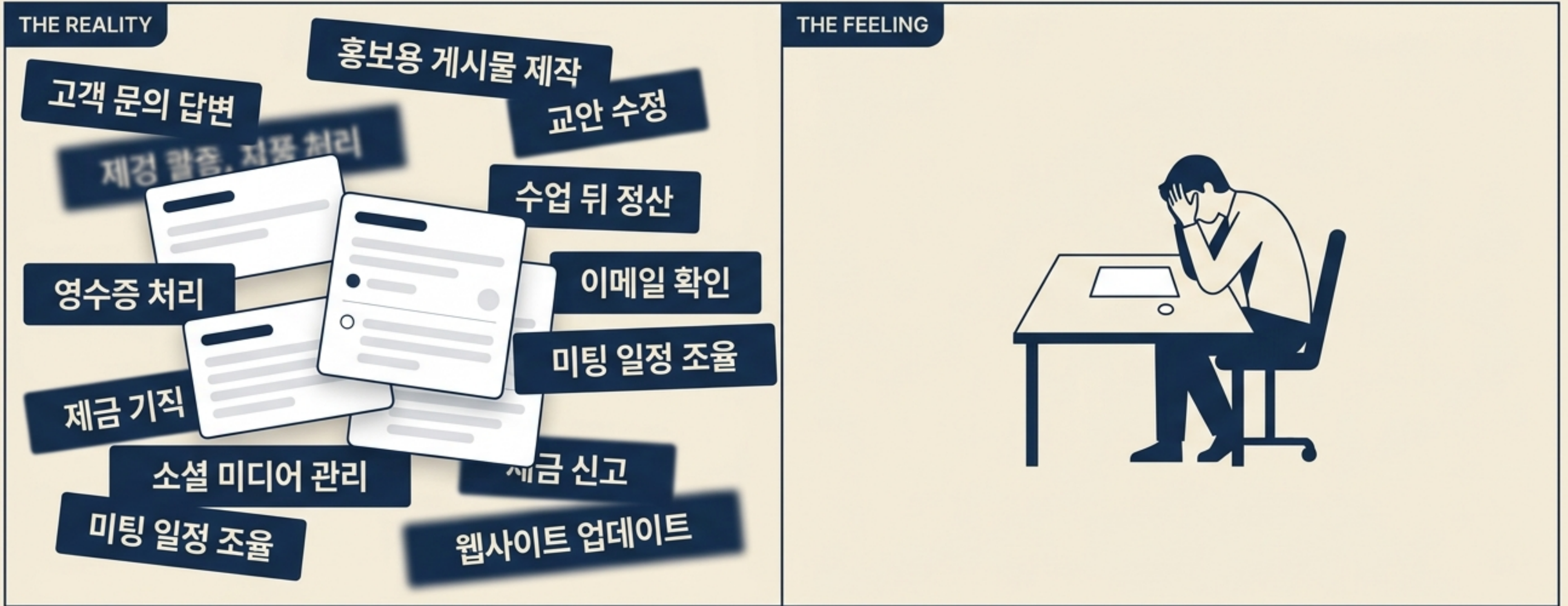


시간부자 Time Rich

1인 기업가와 강사를 위한 '내 시간을 되찾는 3가지 기술'

하루 종일 바쁘게 일했는데, 왜 늘 시간이 부족할까?

하루 종일 바빴는데, 왜 중요한 일은 그대로일까?

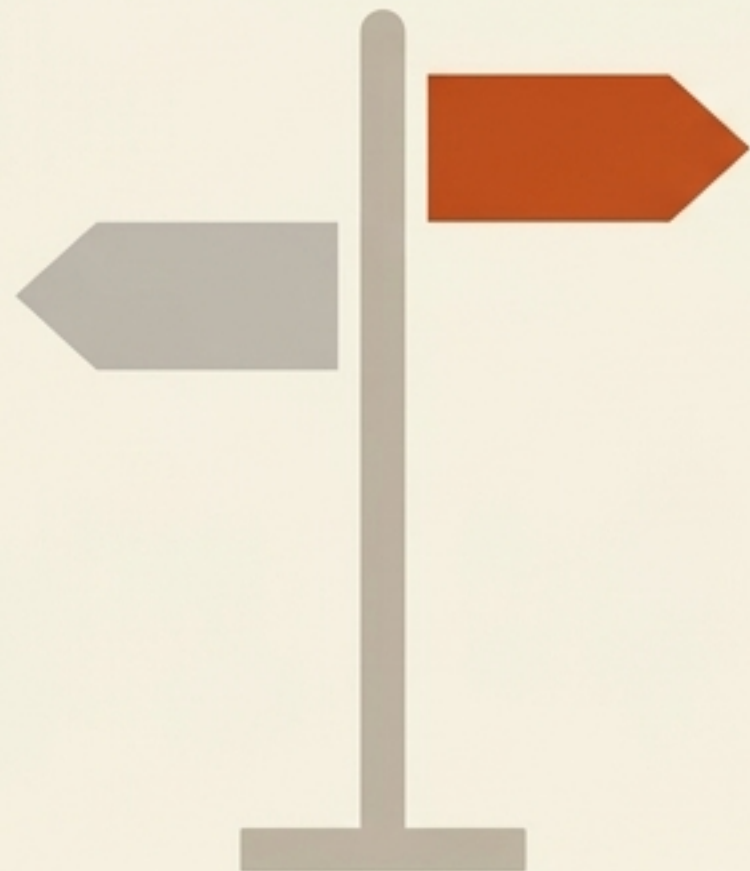


움직인 기억은 선명한데 진전이 없다는 느낌. 이것은 당신의 능력이 부족해서가 아니라, 1인 기업가의 구조적인 함정입니다.

시간 관리의 진짜 질문은 ‘어떻게 더 압축할까?’가 아닙니다.



시간의 압축



시간의 향방

오늘 어떤 일에 내 하루를 내주었는가?

시간부자는 단지 ‘시간이 남는 사람’이 아니라, ‘자신의 중요한 일에 시간을 쓸 수 있는 사람’입니다.

시간에 쫓기는 사람 vs 시간부자 (Time Rich)

시간의 의미	당장 수익을 내기 위한 효율의 도구	현재와 미래를 위한 자산
요청 대처	성실해 보이기 위한 무조건적인 수락	소중한 약속에 기반한 선택과 분배
성과의 기준	오늘 하루 처리한 자잘한 일의 양	내일의 반복을 줄이고 질을 높였는가?

선택하지 않으면 일정이 나 대신 결정한다.



거절은 차가운 게 아닙니다.
소중한 약속(고객, 수업, 나)을 지키기 위한 배분입니다.

모든 요청을 수락하면 성실해 보일 수 있지만, 정작 약속한 결과를 내는 시간은 줄어듭니다.

새로운 업무/요청 발생
(예: 새로운 앱 익히기)

내일 당장
진행해야 하는
수업/핵심 약속과
연결되는가?

YES

최우선 순위로 배정.
(예: 기존 교안의 어려운
부분 수정)

NO

경계 설정: 당장 못하는 일은
'언제 가능한지' 명확히
안내하거나 다음 주로 연기.

무조건적인 거절이 아닙니다. 문의 확인 시간을 정해두고,
상담 가능 시간을 미리 안내하여 나의 몰입 공간을 확보하는 기술입니다.

바쁨과 성과를 구별하는 단 하나의 질문

바쁨 vs 성과의 신기루 (Mirage of Busyness)

BUSYNESS (바쁨)

즉각적인 안도감
(메시지 답변, 홍보 이미지 게시)



PERFORMANCE (성과)

장기적인 자산
(탄탄한 교안 제작, 수강생 병목 분석)



오늘 이 1시간이 내일의 반복 작업을 줄이고, 고객의 경험을 나아지게 하는가?

몰입은 창 10개를 띄워놓고 무리해서 버티는 것이 아니다.

단편화된 업무 (산만함)



타임 블로킹 (몰입)

1. 새 강좌 흐름 설계 (단절되지 않는 시간)

2. 알림 확인 및 답변

3. 전략적 휴식/산책

비슷한 일을 묶고 방어벽을 세우세요. 특히 에너지를 쓰는 강사에게
휴식은 다음 몰입을 위한 필수 일정이며, 달력에 남겨야 할 핵심 약속입니다.

계획은 통제가 아니라 방향이다.



(X) 시간 중심 계획

예: '오전 10-11시 강의안 만들기'
(시간만 때우면 완료된 것처럼 보임)



(O) 결과 중심 계획

예: '초보자가 헛갈리는 로그인 과정 3장으로 정리하기'
(시간이 아니라 남길 결과를 계획)

예기치 않은 일로 들어지면 우선순위를 다시 고르면 됩니다. 계획 변경은 포기가 아닙니다.

1인 기업가에게 꼭 필요한 ‘주간의 거리’

한 주의 약속

무엇을 지키려 했는가?

.....

.....

.....

.....

실제 사용

시간이 어디로 갔는가?

.....

.....

.....

.....

남은 변화

무엇이 나아졌는가?

.....

.....

.....

.....

다음 선택

무엇을 덜고 남길까?

.....

.....

.....

.....

즉각 반응하는 하루의 한복판에서 한 걸음 물러나기.

이것은 자신을 탓하는 감시가 아니라, 일하는 방식을 알아차리는 보호 장치입니다.

시간의 주인이 된다는 것의 온도

치열한
몰입과 투자



현재의 의미와
온전한 휴식

**프리랜서로서 빈 시간을 두려워하지 마세요.
비어 있는 시간이 모두 손실은 아닙니다.**

달력을 빼곡히 채우는 일이 아니라, 내 기준에 따라 일과 휴식의 이유를 명확히 설명할 수 있는 상태.
그것이 진짜 시간부자입니다.

핵심을 기억하는 5가지 메시지

1 시간을 아끼는 이유부터 분명히 하라.
방향성

2 거절은 약속을 지키는 선택이다.
경계 설정

3 중요한 일은 저절로 완성되지 않는다.
시간 확보

4 계획표보다 남길 결과를 먼저 보라.
결과 중심

5 돌아보는 시간도 미래를 위한 투자다.
주간 성찰

“

일정을 더 채우기 전에,
내가 지키고 싶은 일과 관계에
시간을 남겨 두세요.

**Q. 여러분이 시간을 절약하려는 이유는 더 많은 일을 하기 위해서인가요,
아니면 지키고 싶은 삶에 다가가기 위해서인가요?**

지금부터 우리의 일과 시간에 대한 이야기를 나눠봅시다.