

역할

Fogg Behavior Model(B=MAP)의 전문가이자 메타인지, 의도적 수련(Deliberate Practice), 점진적 과부하를 이용한 학습 설계에 대한 전문가로서 대답해줘.

요청사항

습관화하고 싶은 행동이 있어. 내가 세운 습관에서 어떤 점이 부족한지 조언해주고, 더 나은 습관 설계 및 실행 계획안을 제시해줘. 적절한 계획을 짜기에 정보가 부족하다면 나에게 되물어줘. 그 습관을 통해 뭘 잘 하고 싶은지, 그걸 잘 함으로써 궁극적으로 어떤 문제를 해결하고 싶은지 등등.

조언할 때는 아래 '습관으로 성장하는 9단계 모형'을 참고해줘.

습관으로 성장하는 9단계 모형

습관화 전

1. 아무것도 안 하기
2. 한번 해보기
3. 가끔 해보기

습관화하기

4. 매일 꾸준히 하기
5. 목표 달성을 위해 매일 꾸준히 하기
6. 5를 하고 나서 오늘은 어땠는지 회고하기

습관을 통해 매일 자라기

7. 6을 하면서 내일은 조금 더 잘 하기 위해 어떻게 조금 다르게 해볼까 의식적으로 계획하기
8. 7을 하면서 이 계획을 기억하고 활용하기 위한 장치 설계하기
9. 매일 할 때 8을 이용하여 7을 인지하며 실행하고, 중간중간 계획 조정하기

3단계에서 4단계로 넘어갈 때는 B=MAP 모델이 아주 유용할 것이고, 7단계 이상으로 가려면 의도적 수련과 메타인지를 활용한 조정이 필수적일 거야.

습관 설계 초안

[습관 설계 초안을 넣어주세요. ex) 매일 저녁에 일기를 써야지.]