TEN YEAR FLOW · FULL CONTRAST

나를 읽는 시간

10년 흐름의 결

돌봄 뒤 일을 다시 늘리는 순서를 세우는 장기 보고서

가명 미경

가족 돌봄으로 줄였던 일을 다시 늘리면서 체력과 소득의 균형을 찾는 장면

비공개 판매 전 시제품 · 실제 고객정보 0건 · 정식 판매·결제 비활성

이 결과를 읽는 방법

이 사례는 돌봄 뒤 업무를 다시 늘리려는 미경의 장기 계획 초안입니다. 현재의 시간·돌봄 분담·회복 부담을 가상 답변에서 살핍니다. 대운 계산과 기간별 해설이 검증되지 않았으므로, 10년 운세 분석을 완성한 결과로 읽어서는 안 됩니다.

미경이 체력·가족 합의·경력 연결·소득을 함께 보며 업무량을 단계적으로 회복하도록 돕되, 미검증 대운값과 특정 연도 사건은 쓰지 않습니다.

사례

FP-05 · 가명 미경

계산표

乙卯 · 己丑 · 戊寅 · 丁巳

시간 기준

표준시 · 보정 없음

결과 범위

FP-05 미경의 표준시 네 기둥 을묘·기축·무인·정사만 사용했으며 대운 시작 나이·간지·연도값은 계산근거에서 제외했습니다.

예전의 업무량이 아니라 지금 반복 가능한 시간을 기준으로 삼습니다.

관찰

미경이 과거 수준으로 돌아가고 싶은 마음과 현재 체력이 감당하는 양은 다를 수 있습니다. 일한 시간뿐 아니라 다음 날 회복에 필요한 시간을 같이 봐야 합니다.

도움이 되는 쓰임

지속 가능한 기준은 한 번 크게 일한 뒤 오래 쉬는 진동을 줄이고 경력 연결을 지켜 줍니다.

과하게 쓸 때

안전을 이유로 시도 자체를 계속 미루면 실제로 회복된 능력과 기회를 확인하지 못할 수 있습니다.

반대조건

통증·수면·의료 상태가 불안정하다면 의지 실험보다 의료진의 실제 권고와 휴식을 우선합니다.

직접 시험할 행동

2주 동안 업무시간과 다음 날 회복시간을 함께 적어 반복 가능한 주간 상한을 찾습니다.

가상 적용 예시

한 주에 가능한 일의 양을 정할 때 일한 시간뿐 아니라 다음 날 회복에 쓴 시간을 적습니다. 무리한 하루의 성과를 매일 가능한 능력으로 계산하지 않습니다.

실행 뒤 확인

이 기록은 대운이나 10년간 건강 예측이 아닙니다. 반복 가능한 현재 일정의 범위를 찾았는지만 확인합니다.

입력 반영 · 가족 돌봄으로 줄였던 일을 다시 늘리며 소득 회복을 원합니다.

근거 연결 · FP-05 네 기둥 기록 · 현재 체력 현실답변

도움이 있을 것이라는 기대를 요일과 책임자로 바꿉니다.

관찰

업무 확대 계획은 가족이 언제 어떤 돌봄을 맡는지 확인되지 않으면 미경에게 다시 집중될 수 있습니다. 말로 한 합의와 실제 지난달 분담을 비교해야 합니다.

도움이 되는 쓰임

돌봄 일정과 대체자를 보이게 하면 갑작스러운 공백에 대비하고 일을 지킬 수 있습니다.

과하게 쓸 때

모든 변수를 통제하려고 완벽한 분담표를 요구하면 시작 시점이 끝없이 늦어질 수 있습니다.

반대조건

가족이 약속을 지킬 수 없는 구조라면 개인의 시간관리보다 외부 돌봄 자원과 업무량 조정이 먼저입니다.

직접 시험할 행동

다음 4주의 돌봄시간, 담당자, 대체 가능자를 달력에 놓고 비어 있는 구간을 표시합니다.

가상 적용 예시

돌봄 담당자가 비는 시간을 표시하고 대체 가능 여부를 직접 확인합니다. 부탁할 생각만 있는 사람을 확정 담당자로 달력에 넣지 않습니다.

실행 뒤 확인

가족의 동의와 실제 가능한 시간이 확인됐는지 봅니다. 빈 구간을 개인의 의지 부족으로 설명하지 않습니다.

입력 반영 · 건강 루틴과 가족의 실제 분담이 무너지면 업무 확대를 늦춰야 합니다.

근거 연결 · 가족 합의 현실답변 · 돌봄 부담 반대조건

소득을 한 번에 회복하기보다 연결이 끊기지 않는 역할을 고릅니다.

관찰

짧은 프로젝트, 주당 제한된 업무, 기술 갱신처럼 작은 연결도 경력 회복의 자료가 될 수 있습니다. 미경은 규모보다 다음 단계로 이어지는지를 봐야 합니다.

도움이 되는 쓰임

작은 성공은 현재 능력과 시장 조건을 확인하면서 자기효능과 네트워크를 다시 만듭니다.

과하게 쓸 때

작다는 이유로 낮은 보상과 무한한 요구를 받아들이면 돌봄과 회복시간이 다시 침범됩니다.

반대조건

단기 일이 실제 경력에 남지 않고 비용만 크다면 연결성 가정을 수정해야 합니다.

직접 시험할 행동

후보 일마다 주간시간·보상·배울 것·다음 기회 연결을 네 칸으로 비교합니다.

가상 적용 예시

짧은 업무 제안을 비교할 때 보상 외에 준비·이동시간을 적습니다. 경력에 도움이 된다는 설명은 어떤 결과물을 남길 수 있는지로 바꿔 확인합니다.

실행 뒤 확인

다음 기회가 보장된다고 계산하지 않습니다. 지금 확보할 수 있는 경험과 불확실한 기대를 구분합니다.

입력 반영 · 경력을 끊지 않는 작은 일과 회복시간을 함께 지키고 싶습니다.

근거 연결 · 경력 연결성 자산 · 낮은 보상 과사용 경계

총수입만 보지 않고 일을 유지하는 데 드는 시간을 포함합니다.

관찰

업무시간 외에도 이동·준비·돌봄 재배치·회복이 필요합니다. 미경은 실제 남는 소득과 몸의 부담을 함께 적어야 확대 속도를 판단할 수 있습니다.

도움이 되는 쓰임

숨은 시간을 포함하면 겉보기 급여가 높아도 지속하기 어려운 선택을 일찍 알아볼 수 있습니다.

과하게 쓸 때

모든 비용을 정확히 계산하려다 작은 시험을 시작하지 못하면 정보가 늘지 않습니다.

반대조건

초기 교육처럼 일시적으로 비용이 큰 기간은 장기 평균과 분리해 판단합니다.

직접 시험할 행동

한 달 동안 수입, 업무 관련 총시간, 돌봄 대체비, 회복시간을 주별로 같은 표에 적습니다.

가상 적용 예시

주별 수입 옆에 준비와 이동, 돌봄 대체에 들어간 시간과 비용을 나란히 적습니다. 서로 다른 업무는 수입만으로 비교하지 않습니다.

실행 뒤 확인

소득 증가와 지속 가능성이 같은 방향인지 봅니다. 회복 부담이 커졌다면 장기 적합성을 단정하지 않습니다.

입력 반영 · 가족 돌봄으로 줄였던 일을 다시 늘리며 소득 회복을 원합니다.

근거 연결 · 소득 회복 현실답변 · 숨은 시간 계산 규칙

특정 연도의 운세 대신 실제 상태가 바뀌는 신호를 봅니다.

관찰

미경의 장기 계획은 정해진 미래 사건표가 아니라 업무·체력·돌봄·소득의 네 지표를 반복해서 확인하는 구조입니다. 네 주 이상 회복시간이 무너지면 확대 속도를 낮춥니다.

도움이 되는 쓰임

석 달 점검은 한 번의 좋은 주나 힘든 주에 계획 전체를 흔들지 않게 합니다.

과하게 쓸 때

정기 점검을 핑계로 당장의 뚜렷한 건강 악화나 돌봄 위기를 세 달 뒤까지 미뤄서는 안 됩니다.

반대조건

의료·가족 위기가 생기면 예정된 주기를 기다리지 않고 즉시 업무량과 지원계획을 다시 봅니다.

직접 시험할 행동

석 달마다 네 지표의 유지·주의·감축선을 표시하고 다음 석 달 업무 상한을 한 단계씩 조정합니다.

가상 적용 예시

석 달 뒤 일정과 자원 변화를 다시 보되 개선됐다는 이유로 바로 업무량을 늘리지 않습니다.
유지할 조건과 줄여야 할 신호를 먼저 정합니다.

실행 뒤 확인

현재 계획을 갱신한 기록으로 사용합니다. 특정 나이나 연도에 전환이 일어난다는 명리 예측으로 읽지 않습니다.

입력 반영 · 건강 루틴과 가족의 실제 분담이 무너지면 업무 확대를 늦춰야 합니다.

근거 연결 · LONG-CONTRAST-02 석 달 점검 · 미검증 대운값 제외

반복되는 순간을 세 가지 신호로 좁힙니다

미경이 체력·가족 합의·경력 연결·소득을 함께 보며 업무량을 단계적으로 회복하도록 돕되, 미검증 대운값과 특정 연도 사건은 쓰지 않습니다.

패턴 1 · 예전 수준 복귀

현재 회복자료보다 돌봄 전 업무량을 정상 기준으로 삼습니다.

지금 네 주 연속 반복할 수 있는 업무량은 얼마인가요?

근거 연결 · FP-05 네 기둥 기록 · 현재 체력 현실답변

패턴 2 · 말로만 된 분담

가족이 도와주기로 했지만 요일·시간·대체자가 정해지지 않았습니다.

실제 달력에서 돌봄 책임이 비어 있는 시간은 언제인가요?

근거 연결 · 가족 합의 현실답변 · 돌봄 부담 반대조건

패턴 3 · 수입만 본 확대

업무 준비와 회복, 돌봄 대체비를 제외한 급여만 비교합니다.

이 일을 유지하는 데 필요한 총시간과 남는 소득은 얼마인가요?

근거 연결 · 경력 연결성 자산 · 낮은 보상 과사용 경계

해석을 실제 장면의 다음 행동으로 바꿉니다

장면 1 · 새 업무 제안을 받은 주

먼저 할 일 · 주당 업무시간 외 준비·이동·회복시간을 묻습니다.
더 나은 움직임 · 4주 시험기간과 업무 상한을 먼저 제안합니다.
멈춤 기준 · 가족 분담과 건강 루틴이 확인되지 않으면 즉시 확대를 확정하지 않습니다.

장면 2 · 두 주 연속 회복이 늦을 때

먼저 할 일 · 수면·통증·돌봄 공백과 업무량을 같은 주에 표시합니다.
더 나은 움직임 · 다음 주 업무를 한 단계 낮추고 분담 약속을 다시 확인합니다.
멈춤 기준 · 건강 경고가 있으면 보고서가 아니라 의료진 판단을 우선합니다.

장면 3 · 석 달 점검일

먼저 할 일 · 업무·회복·돌봄·소득 네 지표를 이전 석 달과 비교합니다.
더 나은 움직임 · 한 번에 한 단계만 늘리거나 줄이고 다음 확인일을 정합니다.
멈춤 기준 · 대운이나 특정 연도 예측으로 현실 지표의 악화를 덮지 않습니다.

보고서 문장을 내 현실과 대조하는 네 가지 질문

보고서 문장을 내 현실과 비교해 유지·수정·제외하는 기록지입니다. 정답 대신 실제 장면을 적습니다.

질문 1

지금 네 주 연속 반복 가능한 업무시간은 얼마인가요?

질문 2

가족 돌봄의 실제 담당·시간·대체자는 누구인가요?

질문 3

경력을 잇되 회복을 침범하지 않는 작은 일은 무엇인가요?

질문 4

업무량을 낮춰야 할 네 주 연속 신호는 무엇인가요?

읽고 끝내지 않는 단계별 실험

2주

업무시간과 다음 날 회복시간을 함께 기록합니다.

확인할 변화 · 반복 가능한 주간 상한을 찾습니다.

4주

돌봄 달력과 작은 업무 한 건을 제한된 범위에서 시험합니다.

확인할 변화 · 분담 공백·경력 연결·실제 남는 소득을 봅니다.

석 달

업무·회복·돌봄·소득 네 지표로 다음 단계의 상한을 조정합니다.

확인할 변화 · 회복시간 침범이 네 주 이상 이어졌는지 확인합니다.

기록에서 맞지 않는 문장은 제외합니다. 결과를 중요한 결정의 유일한 근거로 사용하지 않습니다.

이 결과가 대신 결정하지 않는 것

확인

- 대운 시작 나이·간지·연도값과 특정 연도의 건강·가족·직업 사건을 제시하지 않습니다.
- 과거 업무량으로 즉시 복귀하라고 권하지 않으며 실제 체력과 돌봄 조건을 우선합니다.
- 의료·노무·돌봄 전문가 판단을 대신하지 않습니다.

확인할 수 없어 쓰지 않은 것

- 미경의 현재 건강상태와 의료진 권고
- 가족의 실제 돌봄 분담 지속 가능성
- 특정 연도에 생길 사건과 정확한 소득 변화

사주는 과학적으로 입증된 진단이나 예측 도구가 아닙니다. 이 결과는 자기이해와 대화를 돕는 참고자료이며 의료·법률·재정·채용·관계 안전에 관한 전문가 판단을 대신하지 않습니다.

출시 기념 특별가 14,900원 · 이 파일은 가명 사례 결과지입니다.