사주카페 나를 읽는 시간 · 온도령이 들려주는 나의 사주 이야기

올해의 결

사계절과 열두 달의 지도



윤○ · 공개용 실제 결과 예시

2026년 · 병오(丙午) · 생활 전체

12개월 · 9,900원 · 개인정보 비식별

올해의 중심

2026년에는 생활 전체에서 '한 달의 우선순위와 여백'을 중심에 두되, 서두르기보다 월별 역할을 나눌수록 흐름을 쓰기 쉽습니다.

올해의 기준: 한 가지 중심을 정하지 않고 실제 필요한 행동 하나 고르기

세운(歲運) 배경

병오(丙午)의 배경 위에서 열두 달의 역할을 나누어 봅니다. 한 해 전체를 한 문장으로 단정하지 않습니다.

책임·준비 항목이 각각 74일로 같습니다. 하나를 우세한 성향으로 선택하지 않습니다.

흐름	연간 누적
기준과 경계	72일
표현과 결과물	72일
시간과 비용	73일
역할과 마감	74일
준비와 회복	74일

윤○님에게 이 흐름이 닿는 방식

기간 문장을 일반 운세로 읽지 않도록, 태어난 구조와 이번 기간의 중심을 한 번 더 연결했습니다.

확인 항목	개인화에 사용한 내용	읽는 범위
원국(原局) 네 기둥	경오(庚午) · 신사(辛巳) · 경진(庚辰) · 계미(癸未)	계산 사실
자기 판단의 중심	일간(日干) 경(庚)	해석의 출발점
표면 오행(五行) 맥락	표면 개수: 금 3개 / 목 0개 (동률 포함)	강약 확정 아님
올해의 중심	2026년 병오(丙午) · 복합	현재 기간의 조건

잘 쓰일 때

집계가 같은 여러 흐름을 함께 살피고 지금 필요한 행동을 현실 조건에서 고릅니다.

과해질 때

하나의 성향이 우세하다고 단정하면 실제 상황의 차이를 놓칠 수 있습니다.

다시 균형 잡기

현재 마감·요청·여유를 확인하고 작은 행동 하나를 정합니다.

이 연결은 '그럴 것이다'라는 단정이 아니라, 이번 기간에 먼저 관찰할 가설입니다. 실제 장면이 다르면 결과보다 현실 기록을 우선합니다.

올해를 읽은 순서

계산값과 해석 문장을 구분해, 독자가 다시 확인할 수 있는 범위만 적었습니다.

확인 순서	이 결과에서 한 일
세운(歲運) 배경	병오(丙午)을 한 해 전체의 배경으로만 사용했습니다.
절기 월운(月運)	각 달의 월주(月柱) 구간을 나누고 달력 월과 혼동하지 않았습니다.
월별 흐름	열두 달의 중심·행동·확인 질문을 각각 따로 만들었습니다.
분기 통합	세 달마다 이어갈 것·줄일 것·다음 행동을 다시 정했습니다.

읽는 법 맞는 문장을 고르는 데서 끝내지 말고, 실제 장면·반대 장면·다음 행동을 한 줄씩 남기세요.

연간 반복·전환(年間反復·轉換)

월별 문장을 이어 붙이지 않고 분기 간 유지·전환과 예외 기록을 함께 비교합니다.

반복 후보(反復候補) · 0/4분기

분기별 중심이 다르거나 동률이 있어 하나의 반복 후보를 정하지 않습니다. 분기별 차이를 유지한 채 실제 생활에서 되풀이된 행동이 있었는지 따로 확인합니다.

분기 비교	판정	확인 질문
1→2분기	전환	이전 분기의 한 가지 중심을 정하지 않고 실제 필요한 행동 하나 고르기를 내려놓아도 되는지 확인한 뒤 쓸 자원과 남길 자원의 상한 정하기를 시작합니다.
2→3분기	전환	이전 분기의 쓸 자원과 남길 자원의 상한 정하기를 내려놓아도 되는지 확인한 뒤 담당자와 완료 조건을 먼저 확인하기를 시작합니다.
3→4분기	전환	이전 분기의 담당자와 완료 조건을 먼저 확인하기를 내려놓아도 되는지 확인한 뒤 필수 정보만 남기고 작은 시작 만들기를 시작합니다.

예외 점검(例外點檢) · 실제 기록에서 찾기

분기별 차이 또는 동률 때문에 하나의 반복 문장을 세우지 않습니다. 실제 기록에서는 계획과 다르게 흘렀던 달 한 곳을 골라, 각 분기 설명을 수정할 반례로 검토합니다.

현실 근거 관문(現實根據關門) · HOLD

서로 다른 분기의 실제 점검 2회 + 반복 문장을 흔드는 예외 기록 1건 · 현재 결과에는 계산 구조만 있으며 실제 분기 점검과 생활 반례는 아직 0건입니다. 필수 기록이 모이기 전에는 반복·전환을 관찰 질문으로만 사용하고 연간 성향이나 사건으로 단정하지 않습니다.

연간 문장을 확정하기 전

계산 결과는 관찰할 가설입니다. 서로 다른 분기의 실제 점검과 예외 기록이 함께 모여야 연간 문장을 다음 해의 판단 기준으로 넘길 수 있습니다.

근거 확인표(根據確認表)

필수 현실 근거	현재	무엇을 적을지	다음 기간으로 넘길 기준
서로 다른 분기 점검	0/2	각 분기에서 이어간 기준·줄인 책임·달라진 결과를 적습니다.	두 분기에서 다시 확인된 기준만 다음 해 후보로 넘깁니다.
예외 기록(例外記錄)	0/1	연간 반복 문장과 다르게 흘렀던 달과 현실 조건을 적습니다.	예외를 품지 못하는 연간 문장은 삭제하거나 범위를 줄입니다.

확정 조건(確定條件) · HOLD

두 줄이 모두 충족되기 전에는 연간 경향을 확정하지 않고 분기별 관찰 질문으로 유지합니다.

네 계절의 중심

구간	중심	선택 기준
2026-01 - 2026-03	여러 흐름 함께 보기	한 가지 중심을 정하지 않고 실제 필요한 행동 하나 고르기
2026-04 - 2026-06	시간과 비용	쓸 자원과 남길 자원의 상한 정하기
2026-07 - 2026-09	역할과 마감	담당자와 완료 조건을 먼저 확인하기
2026-10 - 2026-12	정보와 회복	필수 정보만 남기고 작은 시작 만들기

1분기 · 2026-01 - 2026-03

여러 흐름 함께 보기

분기의 중심	한 가지 중심을 정하지 않고 실제 필요한 행동 하나 고르기
실제 행동	실제 마감과 맡은 범위를 보고 한 가지 행동을 고릅니다.
과해질 때	집계가 같은데도 하나의 성향으로 자신을 규정할 때
분기말 확인	상황에 따라 도움이 달랐던 행동과 그 조건
분기의 판단 근거	집계가 같은 여러 흐름을 함께 살피고 지금 필요한 행동을 현실 조건에서 고릅니다.

2분기 · 2026-04 - 2026-06

시간과 비용

분기의 중심	쓸 자원과 남길 자원의 상한 정하기
실제 행동	오늘 쓸 집중 시간과 중단 시각을 함께 적습니다.
과해질 때	좋아 보이는 선택을 동시에 붙잡아 여백이 사라질 때
분기말 확인	한꺼번에 붙잡은 선택과 잘 보류한 선택
분기의 판단 근거	시간·돈·주의력을 어디에 얼마나 쓸지 배분할 때 판단력이 또렷해집니다.

3분기 · 2026-07 - 2026-09

역할과 마감

분기의 중심	담당자와 완료 조건을 먼저 확인하기
실제 행동	누가·무엇을·언제까지 할지 한 문장으로 합의합니다.
과해질 때	내 몫이 아닌 일까지 마감하려 하거나 끝난 뒤에도 손을 놓지 못할 때
분기말 확인	내 몫과 남의 몫이 섞인 장면
분기의 판단 근거	흩어진 일을 끝내고 약속한 결과를 안정적으로 전달할 때 강점이 드러납니다.

4분기 · 2026-10 - 2026-12

정보와 회복

분기의 중심	필수 정보만 남기고 작은 시작 만들기
실제 행동	자료 수집의 종료 조건을 정한 뒤 10분짜리 첫 행동을 시작합니다.
과해질 때	확인을 계속 추가해 시작을 늦추거나 쉬는 시간에도 판단을 이어 갈 때
분기말 확인	준비가 실행을 도운 장면과 미룬 장면
분기의 판단 근거	필요한 정보를 익히고 다음 행동을 위한 회복 여백을 만들 때 도움이 됩니다.

1월의 실제 안내

무자(戊子) · 기축(己丑)

시간과 비용을 1월의 관찰 후보로 둡니다.

이번 달의 초점	한 달의 우선순위와 여백: 쓸 자원과 남길 자원의 상한 정하기
한 가지 행동	생활 전체에서 지금 반복되는 선택 하나를 골라 출발점을 적습니다.
월말 확인	가장 실제 도움이 된 생활 장면 · 한꺼번에 붙잡은 선택과 잘 보류한 선택
과해질 때의 조정	새 선택 하나를 넣기 전에 기존 선택 하나를 보류하고 중단 시각을 정합니다.

다음 달로 넘길 증거 · 처음 정한 시간·비용 상한과 보류 조건을 실제로 지켰는지 확인합니다.

이번 달 기록 예시	최근 실제 장면 두 개에서 무엇을 지키려 했는지 비교합니다.

계획을 돕는 기록 예시입니다. 특정 달의 사건이나 운의 변화를 뜻하지 않으며 생활 일정에 맞춰 순서를 바꿀 수 있습니다.

2월의 실제 안내

기축(己丑) · 경인(庚寅)

2월은 하나의 중심을 정하지 않고 여러 흐름을 함께 봅니다.

이번 달의 초점	한 달의 우선순위와 여백: 한 가지 중심을 정하지 않고 실제 필요한 행동 하나 고르기
한 가지 행동	생활 전체에서 지난달 정한 기준을 한 번 적용합니다.
월말 확인	가장 실제 도움이 된 생활 장면 · 상황에 따라 도움이 달랐던 행동과 그 조건
과해질 때의 조정	현재 마감·요청·여유를 확인하고 작은 행동 하나를 정합니다.

다음 달로 넘길 증거 · 동일한 집계에서도 상황에 따라 도움이 된 행동이 달랐는지 기록합니다.

이번 달 기록 예시	적용 전후 무엇이 달랐는지 적고, 불필요하게 늘어난 부담이 없는지 봅니다.

계획을 돕는 기록 예시입니다. 특정 달의 사건이나 운의 변화를 뜻하지 않으며 생활 일정에 맞춰 순서를 바꿀 수 있습니다.

3월의 실제 안내

경인(庚寅) · 신묘(辛卯)

시간과 비용을 3월의 관찰 후보로 둡니다.

이번 달의 초점	한 달의 우선순위와 여백: 쓸 자원과 남길 자원의 상한 정하기
한 가지 행동	생활 전체에서 기준이 맞지 않았던 장면 하나를 찾습니다.
월말 확인	가장 실제 도움이 된 생활 장면 · 한꺼번에 붙잡은 선택과 잘 보류한 선택
과해질 때의 조정	새 선택 하나를 넣기 전에 기존 선택 하나를 보류하고 중단 시각을 정합니다.

다음 달로 넘길 증거 · 처음 정한 시간·비용 상한과 보류 조건을 실제로 지켰는지 확인합니다.

이번 달 기록 예시	사람·일정·정보 중 무엇이 달랐는지 적고 적용 범위를 줄여 봅니다.

계획을 돕는 기록 예시입니다. 특정 달의 사건이나 운의 변화를 뜻하지 않으며 생활 일정에 맞춰 순서를 바꿀 수 있습니다.

4월의 실제 안내

신묘(辛卯) · 임진(壬辰)

4월은 하나의 중심을 정하지 않고 여러 흐름을 함께 봅니다.

이번 달의 초점	한 달의 우선순위와 여백: 한 가지 중심을 정하지 않고 실제 필요한 행동 하나 고르기
한 가지 행동	생활 전체에서 지금 맡은 일과 직접 정할 수 있는 일을 나란히 씁니다.
월말 확인	가장 실제 도움이 된 생활 장면 · 상황에 따라 도움이 달랐던 행동과 그 조건
과해질 때의 조정	현재 마감·요청·여유를 확인하고 작은 행동 하나를 정합니다.

다음 달로 넘길 증거 · 동일한 집계에서도 상황에 따라 도움이 된 행동이 달랐는지 기록합니다.

이번 달 기록 예시	책임만 늘어난 항목이 있다면 조정할 질문 하나를 준비합니다.

계획을 돕는 기록 예시입니다. 특정 달의 사건이나 운의 변화를 뜻하지 않으며 생활 일정에 맞춰 순서를 바꿀 수 있습니다.

5월의 실제 안내

임진(壬辰) · 계사(癸巳)

시간과 비용을 5월의 관찰 후보로 둡니다.

이번 달의 초점	한 달의 우선순위와 여백: 쓸 자원과 남길 자원의 상한 정하기
한 가지 행동	생활 전체에서 누군가와 함께 정할 선택 하나를 고릅니다.
월말 확인	가장 실제 도움이 된 생활 장면 · 한꺼번에 붙잡은 선택과 잘 보류한 선택
과해질 때의 조정	새 선택 하나를 넣기 전에 기존 선택 하나를 보류하고 중단 시각을 정합니다.

다음 달로 넘길 증거 · 처음 정한 시간·비용 상한과 보류 조건을 실제로 지켰는지 확인합니다.

이번 달 기록 예시	각자의 기준을 먼저 적고 공통 기준과 서로 다른 기준을 구별합니다.

계획을 돕는 기록 예시입니다. 특정 달의 사건이나 운의 변화를 뜻하지 않으며 생활 일정에 맞춰 순서를 바꿀 수 있습니다.

6월의 실제 안내

계사(癸巳) · 갑오(甲午)

6월은 하나의 중심을 정하지 않고 여러 흐름을 함께 봅니다.

이번 달의 초점	한 달의 우선순위와 여백: 한 가지 중심을 정하지 않고 실제 필요한 행동 하나 고르기
한 가지 행동	생활 전체에서 반년 기록에서 실제 도움이 된 행동 두 개만 남깁니다.
월말 확인	가장 실제 도움이 된 생활 장면 · 상황에 따라 도움이 달랐던 행동과 그 조건
과해질 때의 조정	현재 마감·요청·여유를 확인하고 작은 행동 하나를 정합니다.

다음 달로 넘길 증거 · 동일한 집계에서도 상황에 따라 도움이 된 행동이 달랐는지 기록합니다.

이번 달 기록 예시	하지 않아도 괜찮았던 점검 하나는 줄여 봅니다.

계획을 돕는 기록 예시입니다. 특정 달의 사건이나 운의 변화를 뜻하지 않으며 생활 일정에 맞춰 순서를 바꿀 수 있습니다.

7월의 실제 안내

갑오(甲午) · 을미(乙未)

역할과 마감을 7월의 관찰 후보로 둡니다.

이번 달의 초점	한 달의 우선순위와 여백: 담당자와 완료 조건을 먼저 확인하기
한 가지 행동	생활 전체에서 같은 일을 덜 지치는 방식으로 한 번 시험합니다.
월말 확인	가장 실제 도움이 된 생활 장면 · 내 몫과 남의 몫이 섞인 장면
과해질 때의 조정	담당자·완료 조건·종료 시각을 다시 적고, 끝났다는 증거를 남깁니다.

다음 달로 넘길 증거 · 누가 무엇을 언제까지 하는지 분명하고, 종료 뒤 추가 책임이 자동으로 붙지 않는지 봅니다.

이번 달 기록 예시	투입한 시간과 끝난 뒤 회복시간을 이전 방식과 비교합니다.

계획을 돕는 기록 예시입니다. 특정 달의 사건이나 운의 변화를 뜻하지 않으며 생활 일정에 맞춰 순서를 바꿀 수 있습니다.

8월의 실제 안내

을미(乙未) · 병신(丙申)

역할과 마감을 8월의 관찰 후보로 둡니다.

이번 달의 초점	한 달의 우선순위와 여백: 담당자와 완료 조건을 먼저 확인하기
한 가지 행동	생활 전체에서 낯선 방법 하나를 되돌릴 수 있는 작은 범위에서 써 봅니다.
월말 확인	가장 실제 도움이 된 생활 장면 · 내 몫과 남의 몫이 섞인 장면
과해질 때의 조정	담당자·완료 조건·종료 시각을 다시 적고, 끝났다는 증거를 남깁니다.

다음 달로 넘길 증거 · 누가 무엇을 언제까지 하는지 분명하고, 종료 뒤 추가 책임이 자동으로 붙지 않는지 봅니다.

이번 달 기록 예시	새로운 방법이라는 이유만으로 좋다고 평가하지 않습니다.

계획을 돕는 기록 예시입니다. 특정 달의 사건이나 운의 변화를 뜻하지 않으며 생활 일정에 맞춰 순서를 바꿀 수 있습니다.

9월의 실제 안내

병신(丙申) · 정유(丁酉)

9월은 하나의 중심을 정하지 않고 여러 흐름을 함께 봅니다.

이번 달의 초점	한 달의 우선순위와 여백: 한 가지 중심을 정하지 않고 실제 필요한 행동 하나 고르기
한 가지 행동	생활 전체에서 도움이 됐던 행동이 다른 환경에서도 맞는지 확인합니다.
월말 확인	가장 실제 도움이 된 생활 장면 · 상황에 따라 도움이 달랐던 행동과 그 조건
과해질 때의 조정	현재 마감·요청·여유를 확인하고 작은 행동 하나를 정합니다.

다음 달로 넘길 증거 · 동일한 집계에서도 상황에 따라 도움이 된 행동이 달랐는지 기록합니다.

이번 달 기록 예시	다른 결과가 나오면 상황 차이를 함께 기록합니다.

계획을 돕는 기록 예시입니다. 특정 달의 사건이나 운의 변화를 뜻하지 않으며 생활 일정에 맞춰 순서를 바꿀 수 있습니다.

10월의 실제 안내

정유(丁酉) · 무술(戊戌)

정보와 회복을 10월의 관찰 후보로 둡니다.

이번 달의 초점	한 달의 우선순위와 여백: 필수 정보만 남기고 작은 시작 만들기
한 가지 행동	생활 전체에서 올해 남은 일에서 반드시 끝낼 것 하나와 미뤄도 될 것 하나를 고릅니다.
월말 확인	가장 실제 도움이 된 생활 장면 · 준비가 실행을 도운 장면과 미룬 장면
과해질 때의 조정	필수 질문 세 개만 남기고 자료 수집의 종료 조건과 첫 10분 행동을 정합니다.

다음 달로 넘길 증거 · 정보가 실제 행동 하나로 이어졌는지, 쉬는 시간이 판단 시간으로 바뀌지 않았는지 봅니다.

이번 달 기록 예시	완료 조건과 다시 볼 시점을 적습니다.

계획을 돕는 기록 예시입니다. 특정 달의 사건이나 운의 변화를 뜻하지 않으며 생활 일정에 맞춰 순서를 바꿀 수 있습니다.

11월의 실제 안내

무술(戊戌) · 기해(己亥)

11월은 하나의 중심을 정하지 않고 여러 흐름을 함께 봅니다.

이번 달의 초점	한 달의 우선순위와 여백: 한 가지 중심을 정하지 않고 실제 필요한 행동 하나 고르기
한 가지 행동	생활 전체에서 미뤄 둔 선택을 다시 살펴봅니다.
월말 확인	가장 실제 도움이 된 생활 장면 · 상황에 따라 도움이 달랐던 행동과 그 조건
과해질 때의 조정	현재 마감·요청·여유를 확인하고 작은 행동 하나를 정합니다.

다음 달로 넘길 증거 · 동일한 집계에서도 상황에 따라 도움이 된 행동이 달랐는지 기록합니다.

이번 달 기록 예시	결정 당시 없었던 사실과 지금도 모르는 정보를 분리해 다음 확인을 정합니다.

계획을 돕는 기록 예시입니다. 특정 달의 사건이나 운의 변화를 뜻하지 않으며 생활 일정에 맞춰 순서를 바꿀 수 있습니다.

12월의 실제 안내

기해(己亥) · 경자(庚子)

정보와 회복을 12월의 관찰 후보로 둡니다.

이번 달의 초점	한 달의 우선순위와 여백: 필수 정보만 남기고 작은 시작 만들기
한 가지 행동	생활 전체에서 한 해 기록에서 유지·수정·중단할 행동을 하나씩 고릅니다.
월말 확인	가장 실제 도움이 된 생활 장면 · 준비가 실행을 도운 장면과 미룬 장면
과해질 때의 조정	필수 질문 세 개만 남기고 자료 수집의 종료 조건과 첫 10분 행동을 정합니다.

다음 달로 넘길 증거 · 정보가 실제 행동 하나로 이어졌는지, 쉬는 시간이 판단 시간으로 바뀌지 않았는지 봅니다.

이번 달 기록 예시	다음 해로 넘길 것은 실제 도움을 확인한 것에 한정합니다.

계획을 돕는 기록 예시입니다. 특정 달의 사건이나 운의 변화를 뜻하지 않으며 생활 일정에 맞춰 순서를 바꿀 수 있습니다.

올해 생활의 네 영역

같은 흐름도 마음·관계·일·돈에서는 다른 모습으로 나타날 수 있습니다.

마음·회복

관찰할 신호	집계가 같은데도 하나의 성향으로 자신을 규정할 때
실제 행동	하나의 원인으로 단정하지 않고 수면·일정·대화 조건을 살핍니다.

확인 질문 · 몸의 피로와 생각의 속도가 함께 낮아졌는지 확인합니다.

관계·대화

관찰할 신호	대화에서 '한 달의 우선순위와 여백을 12개월의 변화 속에서 확인한 기록'이 실제로 필요해지는 장면
실제 행동	상대의 요청을 먼저 확인하고 답할 범위를 정합니다.

확인 질문 · 설명 뒤 상대의 선택권이 실제로 남았는지 봅니다.

올해 생활의 네 영역 · 계속

일·학업

관찰할 신호	여러 요구가 함께 있어 상황별로 다른 대응이 필요할 때
실제 행동	실제 마감과 맡은 범위를 보고 한 가지 행동을 고릅니다.

확인 질문 · 바쁨이 아니라 완료된 결과물 하나가 남았는지 봅니다.

돈·생활자원

관찰할 신호	시간·비용·주의력이 한꺼번에 늘어나는 장면
실제 행동	필수 지출과 선택 지출을 실제 내역으로 나눕니다.

확인 질문 · 정한 상한과 보류 조건을 지켰는지 확인합니다.

올해 상황별 대응표

신호를 알아차린 뒤 무엇을 하고, 무엇으로 효과를 확인할지 한 표에 모았습니다.

생활 영역	신호가 보이면	첫 대응	효과 확인
마음·회복	집계가 같은데도 하나의 성향으로 자신을 규정할 때	하나의 원인으로 단정하지 않고 수면·일정·대화 조건을 살핍니다.	몸의 피로와 생각의 속도가 함께 낮아졌는지 확인합니다.
관계·대화	대화에서 '한 달의 우선순위와 여백을 12개월의 변화 속에서 확인한 기록'이 실제로 필요해지는 장면	상대의 요청을 먼저 확인하고 답할 범위를 정합니다.	설명 뒤 상대의 선택권이 실제로 남았는지 봅니다.
일·학업	여러 요구가 함께 있어 상황별로 다른 대응이 필요할 때	실제 마감과 맡은 범위를 보고 한 가지 행동을 고릅니다.	바쁨이 아니라 완료된 결과물 하나가 남았는지 봅니다.
돈·생활자원	시간·비용·주의력이 한꺼번에 늘어나는 장면	필수 지출과 선택 지출을 실제 내역으로 나눕니다.	정한 상한과 보류 조건을 지켰는지 확인합니다.

사용 순서

한 번에 네 영역을 모두 바꾸지 않습니다. 가장 실제적인 장면 하나를 골라 '신호 확인 → 행동 1개 → 결과 확인'의 순서로 시험합니다.

분기 점검 1 - 2

1분기 점검 · 2026-01 - 2026-03

이어갈 것	한 가지 중심을 정하지 않고 실제 필요한 행동 하나 고르기
줄일 것	집계가 같은데도 하나의 성향으로 자신을 규정할 때
다음 행동	실제 마감과 맡은 범위를 보고 한 가지 행동을 고릅니다.

2분기 점검 · 2026-04 - 2026-06

이어갈 것	쓸 자원과 남길 자원의 상한 정하기
줄일 것	좋아 보이는 선택을 동시에 붙잡아 여백이 사라질 때
다음 행동	오늘 쓸 집중 시간과 중단 시각을 함께 적습니다.

분기 점검 3 - 4

3분기 점검 · 2026-07 - 2026-09

이어갈 것	담당자와 완료 조건을 먼저 확인하기
줄일 것	내 몫이 아닌 일까지 마감하려 하거나 끝난 뒤에도 손을 놓지 못할 때
다음 행동	누가·무엇을·언제까지 할지 한 문장으로 합의합니다.

4분기 점검 · 2026-10 - 2026-12

이어갈 것	필수 정보만 남기고 작은 시작 만들기
줄일 것	확인을 계속 추가해 시작을 늦추거나 쉬는 시간에도 판단을 이어 갈 때
다음 행동	자료 수집의 종료 조건을 정한 뒤 10분짜리 첫 행동을 시작합니다.

올해 중요한 결정 전 세 칸

좋고 나쁨 대신 지금 실행할 것, 더 확인할 것, 멈출 것을 분리합니다.

01 · 지금 해도 되는 것	한 가지 중심을 정하지 않고 실제 필요한 행동 하나 고르기
02 · 한 번 더 확인할 것	집계가 같은데도 하나의 성향으로 자신을 규정할 때
03 · 멈추고 돌아볼 것	지금 확인된 사실과 가장 작은 다음 행동만 적습니다.

결정 메모 · 새 사실이 생기면 결론을 바꿀 수 있는가? 내가 정할 범위와 함께 정할 범위가 나뉘었는가? 오늘 결정하지 않아도 되는 것은 무엇인가?

올해의 기록 방법

월말마다 10분 · 분기말마다 20분

01 · 월말	이번 달에 지킨 기준, 줄였을 때 나아진 책임, 다음 달에 다시 해볼 행동을 하나씩 적습니다.
02 · 분기말	세 달 동안 한 달의 우선순위와 여백을 12개월의 변화 속에서 확인한 기록에서 반복된 장면과 일시적이었던 장면을 나누고, 이어갈 것과 내려놓을 것을 정합니다.
03 · 연말	성과의 크기보다 한 가지 중심을 정하지 않고 실제 필요한 행동 하나 고르기라는 선택 기준이 실제로 더 선명해졌는지 돌아봅니다.
다음으로 넘길 것	다음 해에는 계속 지킬 기준 하나와 자동으로 맡지 않을 책임 하나만 넘깁니다.
여기까지면 충분	기록한 달만 근거로 삼고, 최소 두 번의 분기 점검이 쌓이기 전에는 연간 경향을 확정하지 않습니다.

오늘·이번 주·이달·올해를 잇는 기준

기간 결과가 하루짜리 좋은 말로 끝나지 않도록, 앞에서 이어받고 뒤로 넘길 기준을 분리했습니다.

앞에서 이어받을 것	각 달에서 반복해 도움이 된 행동과 줄였을 때 나아진 책임만 연간 판단의 근거로 가져옵니다.
이번 기간에 집중할 것	올해의 기준: 한 가지 중심을 정하지 않고 실제 필요한 행동 하나 고르기
다음 기간으로 넘길 것	연말에는 성과의 크기보다 계속 지킬 기준 하나와 더는 자동으로 맡지 않을 책임 하나를 남깁니다. 확대하지 않을 것 · 올해의 큰 방향이 개별 달의 변화와 현실 조건을 덮어쓰지 않도록 세 달마다 다시 확인합니다.

확인의 증거 · 가장 실제 도움이 된 생활 장면 · 상황에 따라 도움이 달랐던 행동과 그 조건

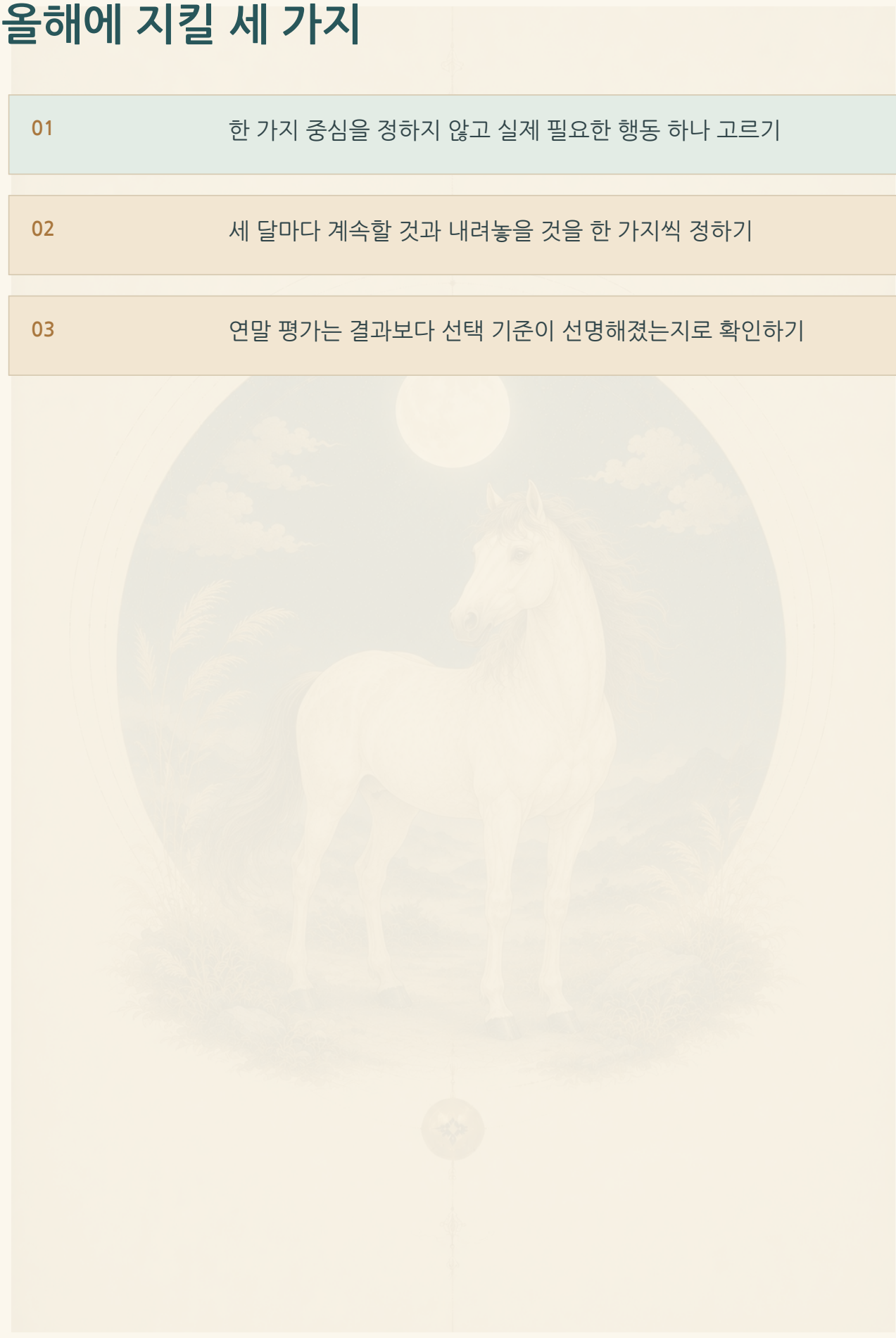
한 해의 기록표

읽은 내용을 실제 생활에 대조하는 빈칸입니다. 정답보다 구체적인 한 장면을 남겨 보세요.

번호	확인 질문	내 기록
01	올해 지키려는 선택 기준은 무엇인가요?	_____
02	세 달 뒤에도 이어갈 행동은 무엇인가요?	_____
03	줄였을 때 오히려 나아진 책임이나 비용은 무엇인가요?	_____
04	관계에서 내 몫과 상대의 몫을 잘 나눈 장면은 무엇인가요?	_____
05	연말에 결과보다 과정에서 확인하고 싶은 변화는 무엇인가요?	_____

올해에 지킬 세 가지

01	한 가지 중심을 정하지 않고 실제 필요한 행동 하나 고르기
02	세 달마다 계속할 것과 내려놓을 것을 한 가지씩 정하기
03	연말 평가는 결과보다 선택 기준이 선명해졌는지로 확인하기



읽고 끝내지 않는 마지막 질문

가장 실제 도움이 된 생활 장면 · 상황에 따라 도움이 달랐던 행동과 그 조건

다르게 나타날 수 있는 조건

올해의 결은 열두 달의 계산값을 한 해의 관점으로 묶어 읽습니다. 대운의 시작 나이와 장기 주기 수치는 사용하지 않으며, 특정 사건·성과·손실을 확정하지 않습니다.

이 결과는 자기이해와 선택을 돕는 참고자료입니다. 건강·법률·금융·혼인·취업처럼 중요한 판단은 실제 자료와 전문가의 조언을 함께 확인하세요.