

بهترین سال زندگی تو

روشی ۱۰۰٪ تضمینی برای رسیدن به اهداف

امسال تکرار نخواهد شد! دارن هاردی

چگونه سال ۹۸ را به بهترین سال زندگی خود تبدیل کنیم؟

عامل جادویی برای رسیدن به اهداف

خلق بهترین سال زندگی خود

کارگاه عملی خلق موفقیت

همراه دفترچه اهداف اختصاصی

هفتگی، ماهیانه و فصلی



98

تو بساز

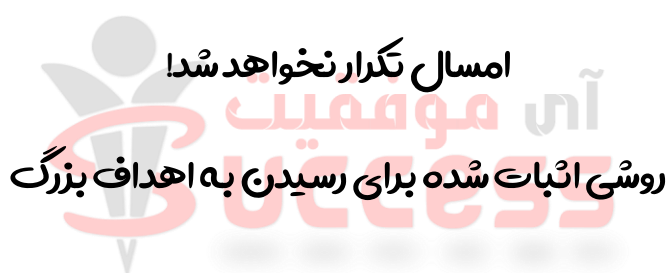
i-Success.ir

آئی موفقیت
Success

بهترین سال زندگی تو

Living Your Best Year Ever

a proven system for achieving big goals



تهیه شده توسط سایت آی موفقیت

اثری از:

دارن هاردی

(Darren Hardy)

این محصول فقط مخصوص فرد و یا خانواده فردی است که آنرا بطور مستقیم از سایت «آی موفقیت» خریداری کرده است و کپی آن به هر نحوی غیرمجاز و حرام میباشد.

روایهای کوچک نداشته باشید، چون آنها قدرت حرکت دادن قلب انسان را ندارند.

* یوهان ولفگانگ فن گوته *



هدف گذاری، مهم ترین جنبه‌ی تمام برنامه‌ها برای پیشرفت و ارتقای شخصی‌ست. اعتماد به نفس، مهم است؛ تصمیم‌گیری دقیق، حیاتی‌ست؛ ویژگی‌های شخصیتی در موفقیت، موثر است؛ ولی کل این‌ها در تعیین کردن هدف، متمرکز می‌شوند.»

* پل جی. مهیر *

مقدمه

سلام دوستان. شما را می‌شناسم. شاید شخصا نشناسم‌تان؛ ولی چیزهایی درباره‌تان می‌دانم. می‌دانم می‌خواهید کاری عالی با زندگی‌تان بکنید. می‌دانم می‌خواهید بیش‌تر داشته باشید، به چیزهای بیش‌تری دست پیدا کنید و از چیزی که اغلب مردم برای زندگی‌شان به آن راضی می‌شوند، بالاتر بروید. می‌دانم که رویاهای به ظاهر غیرواقع‌بینانه و انگیزه‌های خیلی بزرگی دارید و می‌خواهید کار ارزشمندی در زندگی‌تان بکنید.

این را می‌دانم؛ چون این کتاب را تهیه کرده‌اید. می‌بینید، من و شما شبیه هم هستیم. ما به اهدافمان می‌رسیم. بعضی‌ها از مفاهیم این کتاب می‌ترسند. چیز بیش‌تری نمی‌خواهند. از داشتن هدف‌های بزرگ، در ترس و لرز هستند. از قدم گذاشتن بیرون از گله‌ی متوسط‌ها و خارج شدن از محدوده‌ی آسایشِ میان‌مایگی می‌ترسند. شما همان کسی هستید که برنامه را برایش طراحی کرده‌ایم.

سه درصد برتر

به محض شروع مطالعه این کتاب خودتان را از بقیه یا دست‌کم ۹۷ درصد باقی‌مانده‌ی مردم جدا کرده‌اید. همان‌ها که به خواسته‌های زندگی‌شان توجهی نمی‌کنند و برنامه‌ای برای خود نمی‌چینند که زندگی‌شان را در جهت رسیدن به آن اهداف شکل دهند.

اغلب مردم، بیش‌تر مایل هستند برنامه‌ی خریدِ خواروبار بنویسند تا این‌که برای زندگی‌شان برنامه بچینند. به همین خاطر است که پیشروشدن در زندگی این‌قدر ساده است؛ کافی‌ست بایستید و به جلو حرکت کنید. اغلب مردم (۹۷درصدشان) نمی‌توانند خودشان را به زحمت بیندازند. ناراحت‌کننده است؛ ولی واقعیت دارد... ولی نه برای شما. تبریک می‌گویم!

آیا جداشدن از گله و جلو افتادن از تمام کسانی که با آن‌ها کار می‌کنید، با آن‌ها رقابت می‌کنید، کنارشان زندگی می‌کنید، با آن‌ها در تماسید و در خیابان می‌بینید؛ به این سادگی‌ست؟ بله، به این سادگی‌ست!

اگر این‌قدر ساده است؛ چرا همه انجام‌اش نمی‌دهند؟

در این کتاب، نشان‌تان می‌دهم که چگونه در چند ماه به چیزی برسید که بقیه در کل زندگی به آن می‌رسند. اگر انگیزه و شور فراوان برای دوباره طراحی کردن آینده‌تان دارید، این برنامه برای شماست. هر وقت از من درباره‌ی مهارت شماره‌ی یک برای رسیدن به موفقیت می‌پرسند، فوری جواب می‌دهم: توانایی برای مشخص کردن، پی‌گیری کردن و رسیدن به هدف‌های بزرگ. اصول تعیین هدف را وقتی فقط ۱۸ سال داشتم، یاد گرفتم. یک هدف دست‌نیافتنی برای رسیدن به درآمدی شش رقمی قبل از روز تولد ۱۹سالگی‌ام در نظر گرفتم (وقتی هنوز دانشگاه می‌رفتم). به آن هدف رسیدم. بعد، یک هدف برای رسیدن به درآمد یک میلیون دلار در سال تا پنج سال بعد مشخص کردم. به آن هم رسیدم. بعد، یک هدف تعیین کردم که فقط تا سه سال بعد (۲۷سالگی) چندین میلیون دلار ثروت داشته باشم و در شرکت خودم سالی ۵۰ میلیون دلار درآمد

باشد. به این هدف هم رسیدم! گفتن ندارد که یکی از بزرگ‌ترین معتقدان به هدف‌گذاری در تئوری و عمل هستم.

یک دلیل وجود دارد که چرا هدف‌گذاری برای اغلب مردم، خیلی جواب نمی‌دهد. رسیدن به هدف، فقط نوشتن لیست آرزوها نیست. مثل نوشتن لیست کریسمس نیست که امیدوار باشید وقتی فردایش از خواب بیدار می‌شوید، بابانوئل آن‌ها را آورده باشد. این‌طوری کار نمی‌کند. یک فرآیند تخصصی برای فهمیدن چیزی که واقعا می‌خواهید و چیزی که برای‌تان مهم است، وجود دارد؛ ولی علاوه بر آن، طراحی یک برنامه‌ی عملی هم احتیاج است تا شما را برای مدت زمان کافی، بانگیزه و مسوولیت‌پذیر نگه دارد تا به ثمر رسیدن رویاها و اهداف‌تان را ببینید.

در بیست سال از زندگی‌ام حریصانه مطالعه کردم، تمرین کردم و فرآیند طراحی را هر سال بهینه کردم تا از سال قبل‌اش بهتر شود و بشود بهترین برنامه‌ی سالیانه. می‌دانم که کار می‌کند و حالا با شما به اشتراک می‌گذارم‌اش. حالا این فرمول را در دستانتان نگه داشته‌اید؛ بهترین چیزی که تا حالا یاد گرفته‌ام و ثابت شده که برای رسیدن به هدف‌های بزرگ، دور از ذهن و جاه‌طلبانه جواب می‌دهد.

این برنامه را دنبال کنید تا شما هم با این فرمول، به سمت به واقعیت‌رساندن رویاهای بزرگ، میل‌ها و اهداف هیجان‌انگیزتان حرکت کنید. خوش آمدید. وقتی بروید به صفحه‌ی بعد، زندگی، دیگر هیچ‌وقت مثل قبل نخواهد شد؛ با من همراه شوید .

بهترین سال زندگی‌تان مبارک!

یک باور بسیار انگیزه‌بخش

مهم نیست چه گذشته‌ای داشته‌اید، شما آینده‌ای بی‌نقص خواهید داشت.

انسان‌ها منحصر به فردند. ما تنها گونه‌ای هستیم که می‌توانیم جریان زندگی‌مان را کاملاً عوض کنیم. مورچه‌ها نمی‌توانند؛ سوسمارها و شیرها هم. اگر یک غاز بخواهد زمستان به جای غرب به جنوب پرواز کند، نمی‌تواند.

حیوانات، کلا از طرف محرک‌هایی که در کد ژنتیکی‌شان نوشته شده است، کنترل می‌شوند. ولی ما فرق می‌کنیم. به عنوان یک انسان، اگر داستان زندگی‌تان را تا حالا دوست ندارید، می‌توانید بیندازیدش دور و یکی، جدیدش را بنویسید.

از هر کسی که در زندگی به موفقیت بالایی رسیده بپرسید؛ همه‌شان یک نقطه‌ی عطف تاثیرگذار داشته‌اند؛ وقتی یک تصمیم واضح و سفت و سخت گرفته‌اند، از آن موقع به بعد، زندگی‌شان هیچ‌وقت مثل قبل نبوده است.

آنها یک خط نمادین روی ماسه کشیده‌اند و عادت‌های گذشته‌شان را از دیدگاه جدید نسبت به خودشان و آن زندگی که می‌خواهند به سرانجام برسانند، جدا کرده‌اند. بعضی‌ها این نقطه‌ی عطف را در ۱۵ سالگی به وجود آورده‌اند، بعضی‌ها هم در ۵۰ سالگی؛ بعضی‌ها این کار را چند بار در عمرشان کرده‌اند و بعضی‌ها هم هیچ‌وقت انجام‌اش نداده‌اند. چالش من برای شما این است؛ همین حالا نقطه‌ی عطف‌تان را بسازید.

امسال، این ماه، امروز، این لحظه؛ کاری که تا حالا انجام داده‌اید، فقط بخش کوچکی است از چیزی که واقعا برای تان ممکن است. شما خیلی قدرتمندتر، تواناتر و بااستعدادتر از چیزی هستید که به خودتان اجازه داده‌اید، باشید. تنها چیزی که از والاترین چشم‌اندازتان به زندگی، جدای تان می‌کند، جرات است. جرات تان را جمع کنید تا اعلام کنید: امسال، نقطه‌ی عطف شماست.

یک تصمیم بگیرید. وقتی ساعت تحویل، سال بعد را نشان داد، می‌توانید به این لحظه و این سال به عنوان نقطه‌ی عطف اساسی تان برای رسیدن به زندگی رویایی که از آن لذت می‌برید، نگاه کنید.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

هر قدم از این کتاب یک لایه‌ی جدید از کیک است. خیلی مهم است که قبل از رفتن به مرحله‌ی بعد، هر قدم را تکمیل کنید. اگر قبل از کامل شدن کیک، روی آن خامه اضافه کنید، خراب می‌شود. برنامه‌تان هم این‌جوری است.

حالا بگذارید هشدار دهیم. شاید هیجان‌زده شده باشید و بخواهید برنامه‌ی بهترین سال تان را بچینید، ولی زندگی، سختی‌های خودش را دارد. احتیاج خواهید داشت که دائم خودتان را مجبور کنید برای این کار زمان بخرید، بعد به سیستم هفتگی مدیریت دستاوردها (سمد!) وفادار بمانید. این، مهارت اصلی برای موفقیت است؛ پس اگر این کار را نکنید، نتیجه‌ای نمی‌گیرید. نمی‌توانم ساده‌تر از این به شما بگویم. این جور نباشد که از این فرآیند جا بمانید و بعد، شکایت کنید که

زندگی تان آن طوری که می‌خواستید و فکرش را می‌کردید، نیست. همین است و همین؛ نیاز دارید کار کنید. با من همراه باشید. خیلی ساده است و انجام دادنش پیچیده نیست؛ مطمئناً ساده‌تر از بهانه‌تراشی‌ست و می‌گوید چرا از پتانسیل‌های تان دست کشیده‌اید و همچنان با رنج و نارضایتی زندگی می‌کنید؟



بگذارید سفر شروع شود

حالا وقت‌اش شده که بهترین سال زندگی تان را برنامه‌ریزی و زندگی کنید!

قدم اول: «چرا» مهم‌تر از «چگونه» است

همان‌طور که در این برنامه یاد می‌گیرید، همیشه مهم‌تر است که بدانید «چرا» کاری را انجام می‌دهید تا این که «چگونه» انجامش می‌دهید. بعضی وقت‌ها، «چگونه» پرزحمت است؛ خسته‌کننده است یا حتی ناامیدکننده است. اگر یک جواب راضی‌کننده برای «چرا» نداشته باشید، احتمالاً به خودتان زحمت سر و کله زدن با «چگونه» را نخواهید داد. برای همین قبل از این که برویم سراغ طراحی بهترین سال‌تان، بگذارید توضیح دهم که چرا باید در قدم اول، اهداف‌تان را مشخص کنید.



ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...
جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»
به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.

وقت عمل (تمرین فصل اول)

در اولین قدم بروید به صفحه‌ی ۸۷ کتاب (بخش کاربرگ‌ها) و فرم تعهدنامه‌تان را پر کنید و زیرش امضا بزنید.

متعهد بودن مثل باردار بودن است؛ یا هستید یا نیستید!

قدم دوم: سالی که گذشت

(بازنگری و اصلاح گذشته)

تاریخ تکرار می‌شود. چرایی ترک کردن اولین رژیم غذایی‌تان، بدون شک روی چرایی ترک کردن رژیم‌های بعدی‌تان هم اثر دارد. یا ناموفق بودن در ارتباط متقابل با همسرتان در ازدواج اول، روی ازدواج بعدی هم اثر خواهد داشت. ولی مساله‌ی مهم این است که چگونه از اتفاق افتادن دوباره‌ی یک مشکل جلوگیری کنید؟ بله درست حدس زدید؛ با درس گرفتن از موفقیت‌ها و شکست‌هایی که در گذشته اتفاق افتاده است.

کسانی که از گذشته‌شان درس نمی‌گیرند، محکوم به تکرارشان خواهند شد.



* جرج سانتایانا *

چرا اغلب هدف‌گذاری‌ها بی‌نتیجه است؟

(عامل اصلی شکست هدف‌گذاری چیست؟)

حالا می‌خواهم پنج دلیل اصلی را که چرا آدم‌ها موفق نمی‌شوند به اهداف‌شان برسند، با شما در میان بگذارم که شامل این موارد است :

۱. لیست آرزوها

۲. مبهم بودن اهداف

۳. حرف حرف حرف!

۴. برنامه نداشتن

۵. کمبود نیروی کمکی



بازنگری سال گذشته، قبل از برنامه ریزی سال جدید

مهم‌ترین نکته قبل از این که چشم‌بسته به سمت سال آینده شروع به حرکت کنیم، این است که نگاهی به آنچه که از سر گذرانده‌ایم هم داشته باشیم و بعد از بررسی‌اش، کوله‌باری جمع کنید و عملکردتان را ارزیابی کنید.

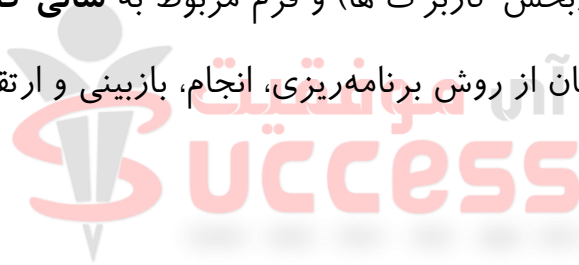
در این بخش، یادتان می‌دهیم که چگونه می‌توانید موفقیت‌ها و شکست‌هایی را که در گذشته برای‌تان اتفاق افتاده است، بررسی کنید. این پروسه‌ای که می‌خواهم برای‌تان بگویم بر اساس آموخته‌های خودم از زندگی‌ست که اسم‌اش را گذاشته‌ام: «برنامه‌ریزی، انجام، بازبینی و ارتقا».

ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...
جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»
به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.

وقت عمل (تمرین فصل دوم)

بروید صفحه‌ی ۸۸ کتاب (بخش کاربردگ ها) و فرم مربوط به سالی که گذشت را با توجه به

آموخته‌های تان از روش برنامه‌ریزی، انجام، بازبینی و ارتقا پر کنید.



قدم سوم: پایه‌های موفقیت

(توجه به داشته های فعلی)

شکر گزار آنچه دارید باشید؛ چون هرچیز حدی دارد. اگر روی چیزهایی که ندارید تمرکز کنید، هیچ وقت احساس کفایت نخواهید کرد.

* اپرا وینفری *

من این جا هستم تا به شما بگویم فقط یک فکر، می‌تواند زندگی‌تان را عوض کند. این یک فکر می‌تواند یکی از این افکار باشد:



ثروتمند شدن.

تقویت قوای جسمانی و دور نگه داشتن مریضی‌ها.

آزاد کردن برترین نیروی نهانی‌تان.

شکل دادن و تقویت کردن روابط عمیق احساسی.

الهام بخشیدن به همراه یک خوشحالی عمیق و حرکت به سمت سعادت.

از بین تمام افکاری که تجربه کرده‌اید و روی‌شان کنترل داشته‌اید، فقط یکی از آنهاست که می‌تواند در زندگی روزمره‌تان تغییر عظیمی دهد و آن، حس شکرگزاری‌ست. فکر کردن به آنچه

که دارید، یک قدم خیلی مهم است برای خلق اهدافتان در جهت رسیدن به چیزی که در ذهن‌تان تصور می‌کنید .

ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...
جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»
به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.



وقت عمل (تمرین فصل سوم)

به صفحه‌ی ۹۴ کتاب بروید و در فرم مربوط به شکرگزاری کمک‌تان خواهیم کرد که نعمت‌هایی را که الان در اختیار دارید، شناسایی کنید. این نکته خیلی مهم است که بدانید این یک تمرین برای وقایع یک ساله نیست. تشخیص مناسب نسبت به نعمت‌های بخشیده شده بعضی وقت‌ها رخ می‌دهد و ترکیب کردن آن با زندگی و فعالیت‌های روزمره بسیار مهم است. مثل اهمیت نفس کشیدن است؛ یا حتی شستن دندان‌های‌تان؛ که باید به صورت خودکار و روزانه انجام شود.

قدم چهارم: برگه‌ی تعادل شما

ایجاد تعادل و چرخ زندگی

ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...
جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»
به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.



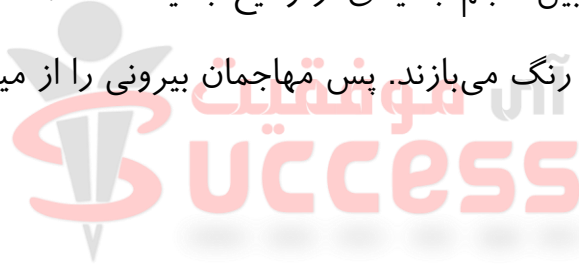
به صفحات ۹۶ کتاب بروید و فرم‌های مربوط به ارزیابی زندگی و چرخه‌ی زندگی را کامل کنید تا بفهمید الان در چه بخشی از زندگی‌تان هستید. دقت کنید هیچ جواب اشتباهی وجود ندارد. هیچ نمره‌ای به شما داده نخواهد شد و هیچ تفسیری از بازخورد شما نسبت به ارزیابی طرز فکر‌تان انجام نخواهد شد. با خودتان رو راست باشید؛ حتی اگر این صداقت به قیمت شرمندگی یا درد احساسی در وجودتان باشد. این جواب‌ها را فقط خودتان خواهید دید، پس صادق باشید. هیچ وقت با فریب دادن خودتان به موفقیت نمی‌رسید.

۱۰ نکته‌ی کلیدی برای سیستم هدف‌گذاری

این دستورالعمل‌های به ظاهر مهم و دقیق، به شما کاملاً در نوشتن اهداف‌تان کمک خواهد کرد و مسیر رسیدن به آن را هموارتر خواهد کرد و در واقع کمک‌تان می‌کند کار تبدیل آرمان و آرزوهای‌تان به نتیجه‌ی بیرونی، سریع‌تر انجام شود.

۱. فکرکردن کافی نیست، بنویس

ضعیف‌ترین جوهر هم از ورزیده‌ترین ذهن دنیا قوی‌تر است. اگر اهدافی را که در سرتان است، یادداشت نکنید، بدون شک بین حجم جدیدی از وقایع جدید، مشکلات یا تصمیم‌هایی که در آن بازه‌ی زمانی اتفاق می‌افتند، رنگ می‌بازند. پس مهاجمان بیرونی را از میدان به در کنید.



برنامه‌ها و نقشه‌های‌تان را بنویسید و لحظه‌ای که این کار را تکمیل می‌کنید، می‌فهمید به خواسته‌های نامشهودتان مثل یک بتنِ سخت شکل داده‌اید.

* ناپلئون هیل *

ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...

جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»

به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.

قدم پنجم: طراحی بزرگ

آماده‌اید؟

آماده‌اید آینده‌ی درست‌تان را ترسیم کنید؟

آماده‌اید با بی‌پروایی و رویاپردازی، آرمان‌های‌تان را به خط کنید؟

آماده‌ی اعلام و فریاد اهداف بی‌پروایانه‌تان هستید؟

الان وقت‌اش است؛ مرحله‌ی طراحی بزرگ و نهایی.

این بخش در واقع از آن چیزی که فکر می‌کنید، خیلی ساده‌تر است. در این دوره‌ی آموزشی قبلا با سیستم هدف‌گذاری آشنا شدید که در آن شیوه‌ی تهیه‌ی لیستی از آن‌چه را که در سال جدید می‌خواهید به دست آورید، یاد گرفتید.

مرحله‌ی سخت‌کار، طی کردن مسیری بود که حالا ما را به این بخش رسانده است. ما در مورد اهمیت سیستم هدف‌گذاری صحبت کردیم. تمام موانع قبلی و دستاوردهایی را که داریم، بررسی کردیم و به معجزه برای جذب رویکرد شکرگزاری تبدیل‌اش کردیم. مشخص کردیم واقعا چه کسی هستید و برای‌تان در زندگی چه چیزهایی بیش‌ترین اهمیت را دارند. در ضمن، ارزیابی کردیم تا امروز زمان‌مان را چگونه سپری کرده‌ایم؛ و به زودی طرح کلی و دقیقی از فرمول بهترین سال زندگی‌تان را می‌بینید.

وقت عمل (تمرین)

کتاب را تا صفحه‌ی ۱۱۲ ورق بزنید تا به تمرین طراحی بزرگ برسید و از آن لذت ببرید. تخیلات بی‌حد و اندازه‌تان را آزاد کنید. حالا وقت طراحی آن انسان و زندگی‌ست که همیشه قصد داشتید به آن تبدیل شوید. وقت به چالش کشیدن توانمندی‌های درونی، فتح کردن باورهای محدود و جان‌بخشیدن به رویاهای‌تان است.

در بخش آموزشی طراحی بزرگ، می‌خواهیم اهداف‌مان را در هشت منطقه و اولویت زندگی، طبقه‌بندی کنیم. در هر بخش، از شخصیتی بنویسید که دوست دارید به آن تبدیل شوید یا کاری را بنویسید که دوست دارید انجام دهید و داشته باشید یا اهدافی که قصد رسیدن به آن را دارید. باز از شما می‌پرسم، اگر هر چیزی ممکن بود چه چیزی آرزو می‌کردید؟ اگر یک گول از چراغ جادو خارج شود و بتواند ده آرزوی‌تان را در هر کدام از این بخش‌ها برآورده کند؛ آن‌ها چه خواهند بود؟ در حین نوشتن، خودتان را سانسور و ارزیابی نکنید. بعدش کلی وقت خواهید داشت تا موارد بی‌معنی و دور از دسترس را جدا کنید. برای این تمرین، فقط سوالی را جواب دهید که از شما پرسیده می‌شود و امکان وقوع‌اش وجود دارد. هر چیزی را که به ذهن‌تان می‌رسد، بنویسید. فقط به این مسائل فکر نکنید و به ندای قلب‌تان گوش دهید. هر چیزی که رخ داد بنویسد.

ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...

جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»

به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.

وقت عمل (تمرین)

کتاب را تا صفحه‌ی ۱۲۲ ورق بزنید تا در بخش طراحی بزرگ به بخش اهداف تان برسید. در این بخش روی مهم‌ترین و ارزشمندترین اولویت‌های تان در زندگی تمرکز کنید. بعضی وقت‌ها ما با پیگیری‌های زیاد، نتیجه‌ی کمی را به دست خواهیم آورد. همان‌طور که یک ضرب‌المثل حکیمانه می‌گوید: «مردی که دنبال دو خرگوش است، به هیچ کدام از آن‌ها نمی‌رسد».

پس اهداف تان را اولویت‌بندی کنید و سه تا از آن‌ها را بنویسید.



ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...

جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»

به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.

قدم ششم: عامل جادویی برای رسیدن به اهداف

«عامل جادویی» چیست؟

این فاکتور در واقع عاملی است که باعث می‌شود سیستم هدف‌گذاری‌تان به رسیدن به اهداف‌تان منجر شود. در واقع به این شکل است که به اهداف می‌رسیم و از حالت تصور محض خارج‌شان می‌کنیم.



وقتی از اشخاصی می‌پرسم چه چیزی را در زندگی خود می‌خواهید ارتقا دهید، بلافاصله می‌گویند: «می‌خواهم پول بیشتری درآورم.» «زندگی زناشویی‌ام تلخ است.» یا «می‌خواهم لاغر شوم» و... ولی این‌ها علائم ساده‌ای هستند از مشکلات زندگی ما. دلیل اصلی این مشکلات، خودتان هستید و این یکی از جدی‌ترین عواملی است که باید نسبت به آن درک بالایی به دست آورید تا بتوانید با پشتکار به اهداف‌تان نزدیک‌تر شوید. هیچ فرقی ندارد که چه چیزی را می‌خواهید عوض کنید؛ ازدواج‌تان، وضعیت مالی یا وزن‌تان، شما تا وقتی تغییر نکنید، به این اهداف نمی‌رسید. وقتی پیشرفت کنید، همه چیز در اطراف‌تان پیشرفت خواهد کرد.

ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...
جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»
به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.

برای به دست آوردن چیزی که قبلا نداشته‌اید، باید به انسانی تبدیل شوید که قبلا نبوده‌اید.

* لس براون *



وقت عمل (تمرین فصل ششم)

بروید صفحه‌ی ۱۲۲ در بخش عامل جادویی، دستورالعمل‌های ویژه و مشخصی برای تان تدارک دیده‌ایم تا به وسیله‌ی آن بدانید به چه کسی باید تبدیل شوید تا به تمام خواسته‌ها و اهداف تان برسید.

قدم هفتم: طرح عملی شما

فرق یک رویا و هدف در پیاده‌سازی‌اش است. پس بنویسید و شروع کنید به خلق آن. یک طرح ویژه برای رسیدن به هدفی که در فکر دارید؛ حالا وقت فرمول‌نویسی طرح استراتژیک‌تان در عمل است.

ذهن ما می‌تواند دستورالعمل‌های دقیقی را هدایت و فرماندهی کند. یک قفل سه عددی، ۱۸۳۳۳ حالت مختلف برای باز شدن دارد. اگر شما ترتیب صحیح اعداد را بدانید، باز کردن قفل خیلی راحت خواهد بود. ولی اگر ترکیب صحیحی از آن نداشته باشید، محکوم‌اید به آزمون و خطا تا به چینشی درست از آن برسید. به وجود آوردن طرح دقیق و ویژه‌ای از چیزی که می‌خواهید انجام دهید باعث می‌شود ذهن‌تان دستورالعمل لازم را برای باز کردن نیروی پنهانی‌تان در اختیار داشته باشد.

فکر کردن برای تهیه‌ی طرحی که با آن بتوان به همه‌ی اهداف‌تان برسید، مثل طراحی نقشه‌ای برای یک سفر طولانی و پیوسته است؛ اگر بخواهید از کالیفرنیا تا نیویورک را با ماشین بروید، یک طرح و نقشه‌ی کاملا دقیق می‌خواهید.

وقت عمل (تمرین فصل هفتم)

کتاب را تا صفحه ۱۳۲ ورق بزنید و به طرح عملی من و جدول مربوط به آن مراجعه کنید تا با این دوره‌ی آموزشی به سمت مقصدتان که همان اهداف بی‌پروایانه و بزرگ‌تان است، حرکت کنید.



ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...
جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»
به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.

قدم هشتم: دست به کار شوید!

تا الان یاد گرفته‌اید که خواستن، آرزو کردن، امیدداشتن و دعا کردن به تنهایی برای موفقیت‌تان کافی نیست. شما نمی‌توانید بنشینید و منتظر باشید موفقیت از راه برسد. نه، باید واقعا دست به کار شوید. باید از روی کاناپه بلند شوید، از ورودی خانه بروید بیرون و کاری کنید و اتفاقی را به وجود آورید. عمل کردن باید همراه مواردی مثل خواستن، ایمان داشتن، امیدداشتن، دعا کردن و برنامه‌ریزی باشد.



یکی از چهره‌های معروف در مجله‌ی ساکسس، آقای ناپلئون هیل، از حضار پرسید: «متوسط تعداد دفعاتی که یک انسان قبل از ناامید شدن از هدفی تلاش می‌کند تا به آن برسد، چند بار است؟» بعد از این که مخاطبان حدس‌های مختلفی زدند، جواب داد: «کم‌تر از یک بار!» اغلب مردم حتی قبل از این که کاری را شروع کنند، از انجام‌اش ناامید می‌شوند. ولی بعد از آن باز هم می‌خواهند زندگی را بهبود ببخشند، درآمدها را بالا ببرند و بیش‌تر به دست آورند و این در

حالیست که اغلب مردم در ذهنشان فکر می‌کنند از پس این کار برنخواهند آمد و قبل از این که تلاششان را شروع کنند، ناامید می‌شوند.

هیچ چیزی بیش‌تر از این که انسانی فکر کند هیچ کاری نمی‌تواند بکند و هر وظیفه‌ای را که به عهده‌اش گذاشته می‌شود، ناقص می‌گذارد؛ آزارش نخواهد داد. پس نگذارید به چنین آدمی تبدیل شوید.

یکی دیگر از چهره‌های مجله‌ی ساکسس کلمنت استون است. او یک بار گفت: «اعتقاد دارم یک چیز مهم‌تر از ایمان است و آن عمل است. دنیا پر است از رویاپردازها، ولی این کافی نیست. انسان‌ها باید سرشان را بالا بگیرند و قدم‌های استواری برای اهدافشان بردارند.»

کارهایی مثل تعهد، نظم و صبر، آخرین بخش از روند معجزه‌آسای رسیدن به هر چیزیست که تصورش را می‌کنید.

ادامه بده!

حالا که تصمیم گرفته‌اید چه چیزی می‌خواهید و به چه انسانی می‌خواهید تبدیل شوید تا به اهدافتان برسید، پس تا تنور داغ است، نان را بچسبانید. زمان به کار افتاده و صدای عقربه‌های ساعت به گوش می‌رسد و الان بهترین وقت است برای شروع؛ این زمانیست که در اوج احساسات هستید و نیتی مصمم دارید.

بدون حس ضرورت، خواسته‌های ما ارزششان را از دست می‌دهند.

* جیم ران *

۲۴ ساعت بعدی

تصمیم بگیرید الان چه کاری می‌توانید بکنید. در ۴۸-۲۴ ساعت آینده، چه کاری می‌کنید تا یکی از اهداف‌تان را عملی کنید و روند انجام‌اش را شکل دهید؟ با انجام یک کار خاص، جنبش به وجود آورید. آن عمل و قدم چه خواهد بود؟ مثلاً: به یک نمایندگی بروید و بروشوری از ماشینی بگیرید که علاقه دارید. یک کارت تبریک بخرید و برای همسران پست کنید و به او بگویید چقدر برای‌تان ارزش دارد و چه سال خوبی را پشت سر گذاشته‌اید. کاتالوگ انجمن دانشگاه را بگیرید و کلاس‌های فوق‌العاده‌اش را ببینید و چندتای‌شان را انتخاب کنید.



شما نمی‌توانید صبر کنید تا یک شرایط فوق‌العاده به صورت ناگهانی برای‌تان پیش بیاید. شجاعت شروع کردن داشته باشید. از زیبایی‌های فردای‌تان کمی قرض بگیرید تا به واسطه‌ی آن فعالیت‌های امروزتان را شکل دهید. مثل سخن حکیمانه‌ی النور روزولت عمل کنید: «شما هر روز باید حداقل یک کار بکنید که باعث شود بترسید.» امروز، اولین قدم همراه با ترس‌تان را به سمت جلو و برای رسیدن به هدف‌هایی که در ذهن دارید، بردارید.

صبر نکنید. زمان هیچ‌وقت نمی‌ایستد.

همین حالا بهترین زمان برای عمل کردن است.

* ناپلئون هیل *

ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...
جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»
به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.



وقت عمل (تمرین)

کتاب را تا صفحه‌ی ۱۳۶ ورق بزنید تا به صفحه‌ی دست به کار شوید، برسید و ببینید که در ۲۴ ساعت و ۳۰ روز آینده چه کارهایی باید بکنید.

برای آیندهات بجنگ

ممکن بود هیچ وقت داوود را شناسیم یا به او اهمیت ندهیم، اگر جالوت را شکست نداده بود. می‌خواهید مثل داوود در خاطره‌ها بمانید و به نیکی از شما یاد شود؟ پس اهداف‌تان را پیدا کنید و برای آن تا سر حد مرگ بجنگید. چه برنده باشید، چه بازنده، بگذارید همه بدانند؛ من در جنگ‌ام شرکت کردم، دوره‌ی آموزشم را تمام کردم و از همه مهم‌تر هیچ‌وقت ایمان‌ام را از دست ندادم.

این برنامه آموزشی را ناشیانه جلو نبرید. ناشی‌بودن همیشه تلفات به بار می‌آورد. در مورد آینده‌ی بهترتان مسوولانه‌تر برخورد کنید. اگر می‌خواهید سالم زندگی کنید، پس به مقوله‌ی سلامت به صورت جدی توجه کنید. اگر قصد دارید ثروتمند شوید، تلاش کنید به فردی ثروتمند تبدیل شوید. اگر می‌خواهید عشقی فوق‌العاده را تجربه کنید، پس در مورد تعهدات‌تان در زندگی زناشویی مسوولانه برخورد کنید. خودتان را حیرت‌زده کنید. دوستان، خانواده و رقیبان‌تان را به تعجب بیندازید.

اگر از اعماق وجودتان چیزی را بخواهید، جراتش را خواهید داشت برای به دست آوردنش همه چیزتان را به خطر بیندازید.

* برندان فرَنسیس *

و هیچ وقت، هیچ وقت، هیچ وقت تسلیم نشوید

از خودگذشتگی را برای خود بهترتان پرورش دهید. تعهد بی‌چون و چرایی نسبت به اهداف‌تان داشته باشید. غیرمنطقی باشید. تسلیم‌ناپذیر باشید. اگر بتوانید تا جایی که می‌توانید پیش‌روی کنید، حتماً کمی دیگر هم می‌توانید جلو بروید. رسیدن به موفقیت در همین کیلومترهای بیش‌تر، تلاش‌های بیش‌تر، ساعت‌های بیش‌تر، آماده‌سازی‌های بیش‌تر، توجهات بیش‌تر و ارتباطات بیش‌تر به وجود می‌آید. بیش‌تر، همان چیزی‌ست که شما را از متوسط متمایز می‌کند. این «بیش‌تر» مقابل «عادی» بودن قرار می‌گیرد تا به یک انسان خارق‌العاده تبدیل‌تان کند.

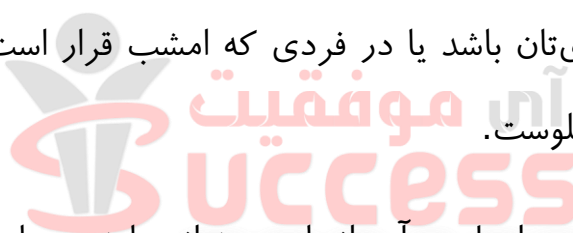
بدون شک در این مسیر، اشتباهاتی خواهید کرد. به خاکی خواهید زد؛ یا حتی شکست می‌خورید، سقوط می‌کنید، دلسرد می‌شوید، احساس شکست می‌کنید و از پا می‌افتید و غرق در مشکلات با سدی جلوی‌تان روبه‌رو می‌شوید. این کاملاً عادی‌ست و برای هر کسی ممکن است پیش بیاید. انسان همین است. فقط برای‌اش برنامه‌ریزی کنید و بار دیگر به مسیرتان برگردید.

همان‌طور که کالوین کولیج می‌گوید: «پایداری کنید. هیچ چیزی در دنیا نمی‌تواند جای استقامت و ایستادگی را بگیرد. هیچ چیز متداول‌تر از ناموفق‌بودن یک انسان با استعداد نیست و مثال‌اش نابغه‌هایی هستند که بدون هیچ پاداشی از دنیا رفتند. دانش به تنهایی کافی نیست، دنیا پر است از انسان‌های تحصیل‌کرده. قدرت مطلق برای آن‌هایی‌ست که استقامت و عزم راسخ دارند.»

بزرگ‌ترین افتخار ما در بدون شکست بودن مان نیست، بلکه در قد علم کردن بعد از هر

شکست در زندگی‌ست.

* کنفیوس *

همان‌طور که از آزمون و خطاهای تان با سختی و تلاش عبور می‌کنید تا به اهداف تان برسید، می‌دانید که موفقیت از چیزی که فکر می‌کنید به شما نزدیک‌تر است. تاریک‌ترین لحظه‌ی شب، پیش از طلوع آفتاب است. لحظه‌ی تحول شاید فقط یک قدم با شما فاصله داشته باشد. شاید در تماس بعدی، ملاقات فردای تان باشد یا در فردی که امشب قرار است ملاقات‌اش کنید. کلید موفقیت در حرکت رو به جلوست.  استقامت، قدرتی‌ست که به واسطه‌ی آن انسان می‌تواند با ترس‌های‌اش بارها و بارها بدون تسلیم‌شدن روبه‌رو شود، تا وقتی تمامی سختی‌های بزرگ را از سد راه‌اش بردارد .

اغلب مردم وقتی ناامید می‌شوند که در یک قدمی رسیدن به موفقیت هستند. آن‌ها در آخرین لحظه‌ی بازی دلسرد می‌شوند، وقتی فقط یک ضربه با پیروزی فاصله دارند.

* راس پروت *

به سمت اهدافتان حرکت کنید. قدرت همین حالا در دستانتان است. همین حالا هر چیزی را که برای رسیدن به خواسته‌هایتان می‌خواهید، دارید. فقط کافیست که برای‌اش قدمی بردارید. یک قدم در هر لحظه، یک متر جلوتر از بقیه. سفر هزاران کیلومتری‌تان در همین لحظه شروع می‌شود. پس اولین قدم‌تان را همین حالا بردارید.

حالا وقت‌اش است که بروید بیرون و آن‌جوری زندگی کنید که لیاقتش را دارید.



کاربرگ

تمرین قدم اول: فرم تعهدنامه

من _____ که صدای ذهن و بدن ام هستم، بدین وسیله متعهد می‌شوم که از این به بعد به خودم اجازه‌ی هیچ‌گونه تبعیت از ناهماهنگی و بی‌ثباتی را ندهم. موقعیت‌هایی را که باعث پیشرفت و رشد در زندگی خواهند شد، در نطفه خفه نکنم و تمام انرژی و جادوی نهفته در وجودم را در کنترل خودم درآورم. آماده‌ی مهارشدن باشید، انگیزتگی همراه با حس‌رهایی باعث هدایت مناسب و صحیح من به سوی بزرگ‌ترین رویاها، خواسته‌ها و جاه‌طلبی‌های زندگی‌ام می‌شود و اجازه می‌دهد تغییری اساسی و عمیق را در زندگی خودم، خانواده‌ام و دنیای اطراف‌ام به وجود آورم.

بدین وسیله متعهد می‌شوم برنامه‌ی کتاب «بهترین سال زندگی تو» را تمام کنم. هر هفته از سیستم مدیریتی موفقیت استفاده خواهم کرد تا با اعتماد به نفس بالا و در اسرع وقت به سمت اهداف بزرگ و جاه‌طلبانه‌ام حرکت کنم.

امضا و تاریخ

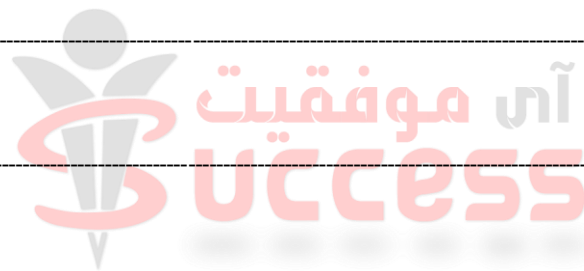
۱۳--/--/--

تمرین قدم دوم : سالی که گذشت

(بازنگری و اصلاح گذشته)

ده تا از بهترین اتفاق‌هایی که در سال قبل رخ داد:

۱. _____
۲. _____
۳. _____
۴. _____
۵. _____
۶. _____
۷. _____
۸. _____
۹. _____
۱۰. _____



بزرگ‌ترین ریسکی که سال گذشته کردم:

پاسخ

ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...

در ک جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»

خ

به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.

■ تمرین قدم سوم: شکرگزاری ■

(توجه به داشته های فعلی)

سه انسان فوق العاده در زندگی من:

..... ۱.

..... ۲.

..... ۳.

ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...

جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»

به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.

I-Success.ir

..... ۱.

..... ۲.

..... ۳.

تمرین قدم چهارم: ارزیابی زندگی

به مواردی که در صفحات آینده می‌خوانید از ۱ تا ۵ نمره دهید (✓). در صورتی که این موارد در مورد شما صدق می‌کند، به آن ۵ بدهید و در مقابل آن هم اگر آن مورد را قبلاً تجربه نکرده‌اید، به آن ۱ دهید.

ارزیابی روابط و خانواده

هر هفته حداقل ۱۰ ساعت از وقت‌ام را با خانواده‌ام سپری می‌کنم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

هفته‌ای حداقل یک بار با دوستان‌ام دور هم جمع می‌شویم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...

جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»

به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.

i-Success.ir

تمرین قدم پنجم: طراحی بزرگ

کسب و کار

افکار کمکی: رشد درآمد، سود و منفعت، موقعیت شغلی در بازار کار، پروژه‌های مهم، شهرت برند، سیستم مدیریتی، رضایت مشتری، تیم توسعه، مهارت‌های جدید، بهبود عملکرد، یافتن یک منبع الهام، ایجاد حس الهام در دیگران و هزاران مورد مشابه دیگر. یادتان باشد هیچ‌وقت خودتان را محدود نکنید.

در سالی که پیش رو دارید دوست دارید به چه اهدافی برسید؟

پاسخ

وضعیت مالی

افکار کمکی: درآمد، پس انداز، ارزش خالص اموال تان، شروع یک برنامه‌ی پس انداز، شروع سرمایه‌گذاری موفق، بدون دغدغه‌ی خرج کردن، حذف کارت‌های اعتباری، خرید خانه، حساب بازنشستگی، پس انداز برای دانشگاه فرزندان، خیرات و مواردی از این دست.

ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...

اسخ

جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»

به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.

I-Success.ir

وضعیت جسمانی

افکار کمکی؛ وزن ایده‌آل، شرکت در دوی ماراتن، انتعاف پذیرش، افزایش قدرت بدنی، بالابردن انرژی، کم کردن میزان کلسترول، بهبود شاخصه‌ی سلامت بدن، تمرین‌های تمرکزی، همکاری با یک متخصص تغذیه، تغییر در شکل ظاهری، برنامه‌ریزی برای چکاپ‌های سالانه،

ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...

جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»

به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.

i-Success.ir

روابط

افکار کمکی: وقت گذراندن با دوست صمیمی خود، ایجاد یک رابطه‌ی متفاوت با افرادی که هم‌فکر شما هستند، فرستادن کارت تولد بهتمامی دوستان‌تان، وقت گذراندن با یکی از دوستان‌تان، رابطه‌ی جدیدی که خواهان ساخته‌شدن آن هستید، روش‌هایی که می‌توان این رابطه‌ی جدید را...

ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...

جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»

به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.

I-Success.ir

پاسخ

■ تمرین قدم ششم: عامل جادویی ■

در این تمرین، می‌خواهیم قدم‌های ویژه‌ای برداریم برای تبدیل کردن شما به شخصیتی که بتواند به واسطه‌ی آن به تمام خواسته‌هایش برسد. ما به مسائلی می‌پردازیم مثل شخصیت، رفتار و نظمی که باید خودمان را وقف‌شان کنیم و البته رفتارها و عادت‌هایی را هم بررسی می‌کنیم که باید ترک‌شان کنید. در این بخش می‌فهمیم چگونه می‌توانیم به انسانی تبدیل شویم که بتواند به تمام اهداف‌اش برسد. کلید «جادو» در تبدیل شدن‌تان به انسانی‌ست که بتواند انسان‌های دیگر را

اف
ی

به س
بعد
رس

ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...

جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»

به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.

i-Success.ir

سخ

تمرین قدم هفتم: طرح عملی من

| | |
|--|---------------------------|
| هدف شماره ۲: | |
| تاریخ دستیابی: | |
| مهلت انجام | هدف ها |
| | |
| مزایا و معایب | چه کسانی تاثیر گذار هستند |
| | |
| <p>ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...</p> <p>جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو» به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.</p> <p>I-Success.ir</p> | |
| آموزش های لازم و تمرینات شخصی که احتیاج است؟ | کجا می توان پیدا کرد؟ |
| | |

تمرین قدم هشتم:

همین امروز دست به کار شوید

حالا وقتش است کارهایی را نام ببرید که در ۲۴ ساعت آینده می‌خواهید انجام دهید تا در مسیر رسیدن به اهداف‌تان شروع به حرکت کنید.

هدف شماره ۱

ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...
جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»
به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.

I-Success.ir

هدف شماره ۳

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.

۶.

۷.

۸.

۹.

ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...
جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»
به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.

I-Success.ir

گرفته‌ایم...
بدنی سالم‌تر احتیاج دارید، از او دریافت کنید. انتخاب یک استاد جدید. برقراری مکالمات و تماس‌های لازم. تعیین برنامه‌های خانوادگی و برنامه‌ریزی برای گذراندن وقت کنار هم.

این محصول فقط مخصوص فرد و یا خانواده فردی است که آنرا بطور مستقیم از سایت «آی موفقیت» خریداری کرده است و کپی آن به هر نحوی غیرمجاز و حرام می‌باشد.

ریتم کارهای روزانه‌تان باید هم‌راستا با اهداف‌تان باشد تا به واسطه‌ی آن بتوانید رویاهای‌تان را

به دست آوردهای زندگی‌تان تبدیل کنید. *دارن هاردی*

| رفتار/عمل | شنبه | اشنبه | ۲شنبه | ۳شنبه | ۴شنبه | ۵شنبه | جمعه | موفقیتها | اهداف | اختلاف |
|------------------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|----------|-------|--------|
| سه تماس اضافه | * | | | * | * | | | ۳ | ۵ | ۲- |
| سه سخنرانی اضافه | | | * | | | * | | ۲ | ۳ | ۱- |
| ۳۰ دقیقه ورزش | * | | | | * | | * | ۳ | ۴ | ۱- |
| خواندن ۲۰ صفحه کتاب | * | | * | * | | * | | ۴ | ۵ | ۱- |
| ۳۰ دقیقه برنامه آموزشی | * | | | * | | * | | ۳ | ۵ | ۲- |
| خوردن صبحانه سالم | * | | | * | | * | * | ۳ | ۷ | ۴- |
| بیرون رفتن با همسر خود | | | | * | | | | ۱ | ۱ | ۰ |
| دعا کردن | | * | | | * | | * | ۳ | ۵ | ۲- |
| نوت برداری روزانه | * | | * | * | * | * | * | ۵ | ۵ | ۰ |
| مجموع | | | | | | | | ۲۷ | ۴۰ | ۱۳- |

تعهد می‌دهم تمام کارهایی را که موظف به انجام آن شده‌ام، حتی بعد از ناپدید شدن شور و شوق

اولیه مدام انجام دهم.

محدوده‌ی زمانی :-.....

دفترچه مدیریت پیشرفت فصلی (سه ماهه)

فصل اول (سه ماه اول)

۱- بررسی

در این شکل مشخص کنید که در فصلی که گذشت در «چرخه‌ی زندگی» چگونه رفتار کرده‌اید. نقطه‌ها را به هم وصل کنید. آیا متعادل به نظر می‌رسد و در تمام بخش‌های زندگی پیشرفت

ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...

جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»

به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.

i-Success.ir

داشته‌

بکنید

در ✗

ا.

در ✓

ا.

۲- برنامه‌ریزی ۱-۳-۵

۵ کتابی که می‌خواهم در ارتباط با رویکرد فصل مطالعه کنم:



ا.

بهترین وینار یا سمیناری که در ارتباط با تم فصل شرکت کنم:



۱.

۳- ارزیابی شراکت‌ها، همکاری‌ها و ارتباطات

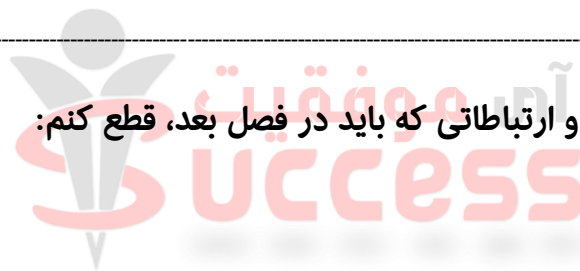
مشارکت‌ها، همکاری‌هایی و ارتباطاتی که باید در فصل بعد، محدود کنم:



مشارکت‌ها، همکاری‌ها و ارتباطاتی که باید در فصل بعد، گسترده کنم:



مشارکت‌ها، همکاری‌ها و ارتباطاتی که باید در فصل بعد، قطع کنم:



ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...

جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»

به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.

i-Success.ir

دفترچه مدیریت پیشرفت ماهانه

ماه اول

بررسی

اهداف کلی برای همه فعالیت‌ها/رفتارهای این ماه در برنامه‌ی ثبت هفتگی سرعت پیشرفت

پاسخ


ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...
جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»
به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.

I-Success.ir

دفترچه مدیریت پیشرفت هفتگی (۵۲ هفته)

هفته‌ی اول

۱- برنامه‌ریزی

سه هدف برتر برای امسال: 

.....

سه هدف برتر برای این ماه: 

.....

ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...

جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو»

به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.

I-Success.ir


چه ملاقات‌ها و اتفاقاتی بیش‌ترین تاثیر را روی اهداف‌تان خواهند داشت: 

.....

مواردی که این هفته برای توسعه‌ی شخصی باید بیاموزم: 

این محصول فقط مخصوص فرد و یا خانواده فردی است که آنرا بطور مستقیم از سایت «آی موفقیت» خریداری کرده است و کپی آن به هر نحوی غیرمجاز و حرام می‌باشد.

| رفتار/عمل | شنبه | اثنين | ۲شنبه | ۳شنبه | ۴شنبه | ۵شنبه | جمعه | موفقیتها | اهداف | اختلاف | |
|--|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|----------|-------|--------|--|
| <p>ادامه توضیحات این فصل در نسخه کامل کتاب وجود دارد...</p> <p>جهت دانلود نسخه کامل کتاب «بهترین سال زندگی تو» به سایت «آی موفقیت» مراجعه کنید.</p> <p>I-Success.ir</p> | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | مجموع | | | |

پیروزی‌ها و موفقیت‌ها: 

.....

ناکامی‌ها و شکست‌ها: 

.....

این محصول فقط مخصوص فرد و یا خانواده فردی است که آنرا بطور مستقیم از سایت «آی موفقیت» خریداری کرده است و کپی آن به هر نحوی غیرمجاز و حرام می‌باشد.

دوست عزیز سلام

شما در حال استفاده یکی از محصولات وب سایت «آی موفقیت» هستید از آنجایی که برای تهیه و تولید این محصول زمان و هزینه زیادی صرف شده است وب سایت «آی موفقیت» حق استفاده از محصولات را تنها به فردی می دهد که نسخه اصلی را از سایت ما تهیه و هزینه آن را پرداخت نموده است و کلیه نسخه های کپی شده و استفاده آنها از لحاظ قانونی و شرعی حرام می باشد در صورتیکه تا کنون از نسخه کپی شده ای استفاده نموده اید جهت کسب رضایت صاحب اثر می توانید هزینه آن را از طریق خرید محصول در سایت «آی موفقیت» واریز نمائید.

تهیه شده توسط سایت آی موفقیت

i-Success.ir

این محصول فقط مخصوص فرد و یا خانواده فردی است که آنرا بطور مستقیم از سایت «آی موفقیت» خریداری کرده است و کپی آن به هر نحوی غیرمجاز و حرام میباشد.