



معجزه انضباط فردی (۲)

اصل دوم : برنامه ریزی روزانه

این اصل زندگی شما را دگرگون خواهد کرد. هر کسی که موفق می شود در عین دو برابر کردن درآمد خود، ساعات بیکاری اش را نیز دو برابر کند می گوید (تنظیم روزانه اهداف مرا موفق به این کار کرد. دیگر ابزارها نیز سودمند بودند، اما این تنظیم اهداف در زندگی انقلابی به راه انداخت)

می دانیم که تمرکز و توجه لازمه موفقیت هستند. دیگر مهارت ها نیز موثرند اما از این دو به هیچ وجه نمی توان گذشت. اگر نمی توانید به کار خود توجه داشته باشید و روی آن متمرکز شوید باید برای کسی دیگری کار کنید که شما را مجبور به تمرکز و توجه کند. خوشبختانه قدرت تمرکز و توجه این که دقیقا بدانید چه می خواهید و تمام حواس خود را روی آن تمرکز کنید تا به آن دست یابید ، عادت است که با تکرار فراوان می توانید در خود ایجاد کنید.

من می خواهم در زندگی چه کنم ؟ اصلا چرا زندگی می کنم ؟ کاری که دوست دارم انجام دهم چیست ؟ اگر می توانستم هر کاری را انجام دهم چه کاری را انجام می دادم ؟ برای واضح شدن این سوال تصور کنید که همین امروز ده میلیارد تومان نقد دست شما



می رسد. علاوه بر این همین امروز آزمایشی می دهید و دکترتان به شما می

گویند تنها ۱۰ سال زنده اید بعد از ۱۰ سال خواهید مرد خوب حالا که ۱۰ میلیارد تومان دارید هیچ نگرانی مالی ندارید و تنها ۱۰ سال دیگر زنده خواهید بود. حالا واقعا می خواهید در زندگی چه کنید ؟

چه کاری را بیشتر و چه کاری را کمتر انجام خواهید داد ؟ چه کاری را شروع می کنید و چه

کاری را انجام نخواهید داد ؟ وارد چه حیطه ای می شوید ، یا از چه محیطی خارج می شوید؟

یک دفترچه بردارید و ۱۰ هدف که می خواهید در طول ۱۲ ماه به آن ها برسید را در آن

بنویسید اهداف خود را به زمان حال بنویسید . گویی همین الان آن اهداف موجود هستند. فی

المثل بنویسید من ۱۲ ماه آینده X تومان درآمد خواهم داشت طوری بنویسید انگار همین

الان در حال کسب این X تومان هستید . بنویسید من امسال X تومان کسب می کنم من

همیشه در انتهای اهدافم از کلمه (تا) استفاده می کنم من تا اسفند سال ۱۴۰۰ X تومان

کسب می کنم من تا اسفند امسال این هدف را عملی می کنم وقتی برای ذهن ناخودآگاه

خود تاریخی تعریف می کنید ذهنتان ۲۴ ساعت در روز در کار است تا موفق شوید. وقتی

هدفی را می نویسید آن را با جمله مثبتی نمایش دهید . مثلا بنویسید من سیگار را ترک

خواهم کرد بنویسید من سیگاری نیستم . بنویسید من X کیلو وزن کم می کنم بنویسید من

X کیلو وزن دارم وقتی به ناخودآگاه خود فرمان مثبتی در زمان حال می دهید که با وضعیت

