

دفترچہ تمرین عملی

الگوریتم موفقیت



دکتر امیر حسین فرجی
www.farjiacademy.com

شناخت و حذف باورهای محدودکننده

۱- به لیست باورهای محدود کننده‌ای که گفته شد مراجعه کنید و ببینید کدامیک از آن‌ها شما را از حرکت در مسیر موفقیت منع می‌کند؟ باورهای محدود کننده‌ی خود را کشف کنید و اینجا بنویسید.

.....

.....

۲- برای هر باور محدود کننده‌ی خود یک مثال نقض پیدا کنید و بنویسید. سعی کنید مثال‌های واقعی بیابید.

.....

.....

۳- داشتن این باورهای محدودکننده، چه اثرات بدی در آینده‌ی زندگی و آینده‌ی شغلی شما می‌گذارد؟

.....

.....

۴- منابع آن باورهای محدود کننده‌ی خود را در گذشته‌ی خود کشف کنید و بنویسید. بنویسید که چه کسی یا چه چیزی باعث ایجاد آن باورهای محدود کننده در شما شده است.

.....

.....

۵- درک خودتان نسبت به آن باور محدودکننده را تغییر دهید. از زوایای دیگر به قضیه نگاه کنید و دیدگاه جدیدتان را یادداشت کنید.

.....

.....

۶- بنویسید که با حذف این باورهای محدود کننده چه آینده‌ی درخشانی نصیب شما می‌شود. سعی کنید جملات احساسی و تصویری بنویسید.

.....

.....

۷- حالا باید خودتان را نسبت به باورهای مثبت جدید شرطی کنید. رمز اصلی ریشه گرفتن باورهای مثبت جدید تکرار، تکرار و تکرار است. پس در اینجا باید به خودتان قول کتبی دهید که هر روز برای تثبیت این باورهای جدید مثبت تلاش کنید. حتما زیر قول‌تان را امضا کنید.

.....

.....

رویاهای بزرگ در سر پیروزانید

۱- همهی رویاهایی که به ذهنتان می رسد را یادداشت کنید. بنویسید که از زندگی خود چه می خواهید.

۲- به وضعیت حال خود نگاه کنید و به سوالات زیر جواب دهید:
■ برای رسیدن به رویاهای خود تا حالا چه کاری انجام داده‌اید؟

■ برای رسیدن به رویاهای خود، چه چیزی را در زندگی خود تغییر داده‌اید؟

■ برای رسیدن به رویاهای خود، آیا محیط اطراف خود را بررسی و بازبینی کرده‌اید؟

■ از وقت خود معمولا به چه شکلی استفاده می کنید؟

۳- بعد از اینکه وضعیت آینده و حال خود را مشخص کردید، حالا باید به خودتان قول بدهید که تغییرات لازم در زندگی، طرز فکر و رفتارتان برای رسیدن به موفقیت را ایجاد کرده و به آنها متعهد می مانید. این قول شخصی به خودتان را یادداشت کنید و زیر آن را امضا کنید.

کشف هدف زندگی

برای کشف هدف اولیه زندگی خود، به سوالات زیر به دقت پاسخ دهید:

۱- اگر همه پول دنیا را داشتید، چه می کردید؟ زمان خود را چگونه سپری می کردید؟ چه کارهایی انجام می دادید؟ چه مهارت‌هایی را یاد می گرفتید؟

.....
.....
.....

۲- دوست داری چه ارزش و چه خدمتی به دیگران ارائه کنی؟ چه نیازی از آن‌ها را دوست داری برطرف کنی؟ آن‌ها برای چه چیزی یا چه کاری سراغ شما می آیند؟

.....
.....
.....

۳- این کارها را برای چه کسانی انجام می دهید؟ آن‌ها چه ویژگی‌هایی دارند؟ شما چه تاثیری روی آن‌ها می گذارید؟ چگونه باعث خوشحالی و رضایت آن‌ها می شوی؟ در نتیجه‌ی آن خدمت شما، آن‌ها چه تغییری می کنند؟

.....
.....
.....

۴- بیشتر در مورد چه چیزی یا انجام چه کاری در زندگی خود، احساس غرور و مفید بودن می کنی؟ چه چیزی یا چه کاری حس با ارزش بودن بیشتری به شما می دهد؟

.....
.....
.....

۵- دوست دارید بعد از مرگ شما را چگونه به خاطر بیاورند؟ چه تاثیری بر ذهن دیگران گذاشته باشید؟ آن‌ها وقتی اسم شما را می شنوند، چه فکری از ذهن‌شان عبور کند؟

.....
.....
.....

قطعه‌نامه موفقیت خود را بنویسید

قبل از نوشتن قطعه‌نامه موفقیت خود، باید دلایل خواستن اهداف خود را مشخص کنید. پس خواهشا به سوالات زیر به دقت پاسخ دهید:

۱- چرا آن هدف را می‌خواهی و خواستار رسیدن به آن هستی؟ علت اصلی تان چیست؟

.....
.....
.....

۲- آیا حاضری خواسته‌ها و علایق دیگر خود را به خاطر رسیدن به آن هدف کنار بگذاری یا کمتر کنی؟ آیا حاضری بهای موفقیت را پردازی؟

.....
.....
.....

۳- آیا دلایل شما آنقدر قوی و قدرتمند است که شما را مجبور به ایجاد تغییرات مثبت در زندگی کند؟ آیا دلایل شما آتش شور و هیجان را در وجود شما شعله‌ور می‌کند؟

.....
.....
.....

بعد از جواب دادن به سوالات، حالا وقتشه که قطعه‌نامه موفقیت خودتان را بنویسید و زیر آن را امضا کنید:

(من) می‌خواهم با انجام
..... به افرادی که
کمک کنم تا آن‌ها بتوانند، چون من
..... و حاضرم بهای رسیدن به این موفقیت خودم را پردازم)

امضاء و تاریخ:

هدف گذاری

بعد از اینکه هدف اصلی و اولیه‌ی زندگی خود را مشخص کردید، حالا در این مرحله باید آن را دقیق‌تر و شفاف‌تر مشخص کنید. در این مرحله شما می‌توانید اهداف دقیقی را برای تمام جوانب زندگی خود (اهداف شغلی، سلامت جسمی و ذهنی، خانوادگی، تحصیلی، معنوی و غیره) بنویسید و جدول زیر را برای آن‌ها کامل کنید:

۱- اهداف خود را بنویسید و هر کدامیک از آن‌ها را به اهداف کوچکتر (زیر مجموعه های اهداف) تقسیم کنید و جلوی آن‌ها بنویسید.

شماره	شرح هدف	زیر مجموعه
هدف ۱		
هدف ۲		
هدف ۳		
هدف ۴		
هدف ۵		

۲- برای اهداف خود یک زمان سر رسید تخمین بزنید و همچنین موانع احتمالی بر سر راه رسیدن به اهدافتان را بنویسید.

دفترچه موفقیت

آکادمی فرجی

شماره	زمان سر رسید	موانع احتمالی
هدف ۱		
هدف ۲		
هدف ۳		
هدف ۴		
هدف ۵		

۳- حالا دانش، اطلاعات و مهارت‌های لازم که برای رسیدن به آن هدف باید یاد بگیرید را بنویسید. همچنین اسم افراد یا حتی وبسایت‌هایی که می‌توانند به شما کمک کنند یا با شما همکاری کنند را بنویسید.

شماره	دانش و مهارت‌های مورد نیاز	افراد یا وبسایت‌های مفید
هدف ۱		
هدف ۲		
هدف ۳		
هدف ۴		
هدف ۵		

تبدیل اهداف به برنامه های عملی

بعد از اینکه اهداف خود را تعیین کردید و به اهداف کوچکتر و مشخص تقسیم کردید و زمان سررسید برای آن مشخص کردید، حالا باید یک برنامه عملی داشته باشید تا گام به گام به اهدافتان نزدیک تر شوید. شما باید از تمام کارهایی که باید انجام بدهید و همچنین تمام دانش و مهارت‌هایی که برای رسیدن به اهدافتان نیاز دارید یک لیست تهیه کنید. بعد از آن باید این لیست خودتان را با دو روش توالی و اولویت بندی سازماندهی کنید. یعنی مشخص کنید کدام کار رو باید اول انجام بدهید یا کدام مهارت را باید اول یاد بگیرید و همینطور اولویت همه کارها و مهارت‌ها را برای خودتان مشخص کنید و درنهایت در جدول زیر به ترتیب اولویت بنویسید:

اولویت	کار یا مهارت مورد نیاز
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	

حالا دقیقا می دانید باید از کجا شروع کنید و ابتدا چه کاری انجام بدهید یا چه مهارتی را یاد بگیرید. با این کار ذهن شما سازماندهی شد برای شروع اقدام و عمل.

تغییر عادت‌های منفی به مثبت

۱- فهرستی از عادت‌های بد و منفی که مانع حرکت شما در مسیر موفقیت است را یادداشت کنید. به لیست اهدافتان نگاه کنید و هر عادت منفی که مانع رسیدن شما به اهدافتان هست را یادداشت کنید.

.....

.....

.....

۲- حالا باید محرک‌های آن عادت‌های منفی را شناسایی کنید. چه عواملی باعث ترغیب شما به آن عادت‌های منفی می‌شود. برای هر یک از عادت‌های منفی خودتان چهار محرک گفته شده را یادداشت کنید.

.....

.....

.....

۳- حالا وقت خانه تکانی است. یعنی باید تا حد امکان آن محرک‌های شناسایی شده را حذف کنید یا کم‌تر کنید. پس، به فهرست عادت‌های منفی خود نگاه کنید و برای هر عادت منفی یک عادت مثبت و مفید جایگزین پیدا کنید و در اینجا یادداشت کنید.

.....

.....

.....

.....

غلبه بر اهمال کاری

۱- ابتدا باید الگوی اهمال کاری خودتان را پیدا کنید و بنویسید. معمولا در چه نوع کارهایی اهمال کاری می‌کنید؟ در چه زمان‌ها و موقعیت‌هایی اهمال کاری می‌کنید؟

.....

.....

.....

۲- نحوه‌ی اهمال کاری خود را بنویسید. یعنی کارهای جایگزین شما در اهمال کاری چیست؟ خودتان را سرگرم انجام چه کارهایی می‌کنید که باعث اهمال کاری شما می‌شود؟ این کارهای جایگزین را بنویسید؟

.....

.....

.....

۳- حالا که دشمن اهمال کاری خودتان را شناختید، وقتشه که برای غلبه بر آن اقدام کنید. تکنیک‌های زیر را بکار بگیرید:

- تا حد امکان کار و وظیفه مورد نظر را در دسترس خود قرار دهید.
- فقط چند دقیقه از کار را شروع کنید.
- توقعات خودتان را کنترل کنید.
- حتما برای هر کاری مهلت تعیین کنید.
- برای هر کاری به خودتان قول مکتوب دهید و به دیوار اتاق خود بچسبانید.
- در صورت امکان به یک نفر دیگر و دوستان قول دهید.
- حتما حتما هر روز یک لیست انجام کار داشته باشید.
- برای خودتان یک جایزه تعیین کنید.

ترس از شکست را شکست دهید

۱- ابتدا باید تعریف و تفسیر خود از شکست را تعیین کنید. بنویسید برای اینکه احساس شکست کنید چه شرایطی لازم است. چه چیزی پیش بیاید، شما احساس شکست می کنید.

.....

.....

.....

۲- این قوانین را از کجا آورده‌اید؟ چه کسی یا چه چیزی شکست را برای شما اینگونه تعبیر کرده؟ آیا واقعا این تعاریف برای خود شماست یا نا آگاهانه آن‌ها را پذیرفته‌اید؟

.....

.....

۳- آیا این تعاریف شما از شکست باعث قدرت بخشیدن به شما می شود یا باعث ضعف شما؟ برای آینده شما مفید است یا مضر؟ آیا این تعاریف باعث حرکت و پیشرفت شما می شود یا باعث درجا زدن شما؟

.....

.....

۴- اگر به این نتیجه رسیدید که تعریف شما از شکست اشتباه است و به ضرر شماست، حالا باید آن را تغییر دهید و تعریف جدید و قدرت بخش خودتان از شکست را یادداشت کنید. تعریفی که باعث رشد و پیشرفت شما بشود.

.....

.....

.....

اهداف و ارزش‌های خود را هماهنگ کنید

۱- ساختار ارزش‌های خود را مشخص کنید و بنویسید. چه ارزش‌هایی در زندگی (عشق، قدرت، شهرت، رشد معنوی، کمک به دیگران، خوشحالی، استقلال مالی، آزادی مالی، احساس امنیت شغلی، سلامتی، همکاری، ماجراجویی، تاثیرگذار بودن در جامعه و غیره) برای شما مهم است. خوب فکر کنید و ترتیب آن‌ها را نیز برای خودتان مشخص کنید و به ترتیب اولویت اینجا بنویسید.

۲- حالا باید فهرستی از ضد ارزش‌های خودتان (ناراحتی، اضطراب، خجالت، سردرگمی، پوچی و بی هدفی، عصبانیت، بداخلاقی و غیره) تهیه کنید و به ترتیب اولویت بنویسید.

۳- آیا اهداف و ارزش‌های شما همسو هستند یا در تضاد؟ لیست ارزش‌ها و اهدافتان را مقایسه کنید و ببینید آیا تضادی بین آن‌ها وجود دارد یا ندارد؟ اگر تضادی دیدید، حتما یادداشت کنید.

۴- در این مرحله باید برای خود ساختار ارزشی جدید که با اهدافتان هماهنگ باشد را تعیین کنید و بنویسید.

تحليل محيط اطراف و مرجع تان

- ۱- چه کسانى اطراف شما هستند؟ پنج نفرى که شما بیشتر زمان خود را در طول روز با آن‌ها سپرى مى کنید را بنویسید. سپس برای هر کدام از آن‌ها به سوالات گفته شده جواب دهید.
- (۱)، (۲)، (۳)
- (۴)، (۵)
- ۲- در این مرحله باید محیط اطراف خود را از نظر طرز فکر ارزیابی کنید. پس برای هر کدام از آن‌ها به سوالات گفته شده در جدول زیر پاسخ دهید (علامت تیک یا ضربدر بزنید).

شخص ۱	شخص ۲	شخص ۳	شخص ۴	شخص ۵	سوالات
					آيا دوست شما انسان هدفمندی است يا بی هدف؟
					آيا به دنبال رشد و پیشرفت است يا به زندگی معمولی رضایت داده؟
					آيا او شما را به سمت کارهای مفید و ارزشمند سوق می دهد؟
					آيا او از نظر دیگران فرد مورد احترامی است؟
					آيا او انسان با پشتکار و متعهدی است؟

- ۳- حالا باید ببینید آن‌ها تأثیرات مثبت روی شما دارند یا منفی؟ آن‌ها شما را به سمت آینده‌ای موفق سوق می دهند یا باعث درج‌زدن شما می‌شوند؟ آیا اهداف و ارزش‌های شما با آن‌ها همسو هست یا نه؟ در مورد هر کدام از آن‌ها به سوالات بالا جواب دهید و در نهایت تصمیم بگیرید که آیا باید به ارتباط خود با آن‌ها ادامه بدهید یا نه؟ تصمیم نهایی خود را در اینجا یادداشت کنید:

.....

.....

.....

افزایش انگیزه

۱- همانطور که ریشه درخت عامل رشد درخت است، در مورد انگیزه هم ابتدا باید ریشه‌ی آن را تقویت کرد. ریشه‌ی انگیزه دلایل و چرایی اهداف شما است. پس لطفاً به سوالات زیر پاسخ دهید:

- چرا خواهان دستیابی به آن اهداف هستید؟ انگیزه‌ی اصلی شما در رسیدن به اهدافتان چیست؟
- آیا دلایل شما قوی و قدرتمند هستند، یا سطحی و بدون فکر؟
- اگر به اهدافتان نرسید چه می‌شود؟
- تا چه حد حاضرید بهای رسیدن به آن‌ها را بپردازید؟
- آیا اهداف شما آتش اشتیاق را در شما شعله ور می‌کند؟

برای این سوالات جواب‌های قدرتمند پیدا کنید و سپس با آن جواب‌ها، یک جمله قدرتمند و احساسی برای خود در اینجا بنویسید. این جمله بهترین منبع انگیزه شما خواهد بود. این جمله را به دیوار اتاقتان هم بچسبانید.

.....

.....

.....

۲- تکنیک‌های دیگر افزایش انگیزه:

- هدفگذاری صحیح و تقسیم اهداف بزرگ به اهداف کوچک‌تر و در دسترس‌تر.
- تا کاری را تمام نکرده‌اید، سراغ کار بعدی نروید.
- غلبه بر اهمال‌کاری
- مشکلات را به چشم چالش‌های آمیخته با فرصت ببینید.
- مطالعه و یادگیری در مورد موضوعات مرتبط با اهداف و علاقه خود.
- استفاده از روش تلقین مثبت
- ارتباط بیشتر با افراد هدفمند و با انگیزه
- استفاده از قدرت تجسم خلاق و تصویرسازی ذهنی موفقیت

شکر گذاری را تمرین کنید

شکر گذاری یکی از بهترین منابع انگیزه و انرژی درونی است. لیستی از نعمتهایی که دارید و باید به خاطر آن از خداوند عزیز متشکر باشید را بنویسید. خیلی جزئی و دقیق فکر کنید و همه نعماتی که دارید و احتمالا فراموش کرده‌اید مثل سلامتی جسمی، مغز سالم، آب و غذای سالم، هوش و استعداد در هر زمینه‌ای، زیبایی، امنیت، خانواده خوب، دوستان خوب، دانشگاه، امکانات آموزشی، کتاب، اینترنت و غیره را بنویسید.

.....

.....

.....

.....

* **تصمیم بزرگ:** به خودتان قول بدهید که هر روز خدا را به خاطر این همه نعمت با ارزش که به شما داده شکر کنید. صبح‌ها بهترین زمان برای این کار است.

جهان بر اساس سخاوت و بخشندگی پایه‌ریزی شده است، اما اگر دائماً به نداشته‌های خود فکر کنید، هر روز از نعمت‌های شما کاسته می‌شود.

(اندرو متیوس)

روتین‌های صبحگاهی قدرت بخش

روشی که شما صبح خود را آغاز می‌کنید، تعیین‌کننده‌ی احساس، رفتار و نتایج شما در ادامه‌ی روز است.

(دارن هاردی)

نمونه تمرین‌ها و فعالیت‌های مفید	تقویت جنبه‌های انسانی
نوشیدن آب، حرکات نرمشی و ورزشی، دوش گرفتن، خوردن صبحانه مقوی، زمان بیدار شدن منظم و یکسان، خندیدن	تقویت جسم
تصویرسازی ذهنی رویاها، کتاب یا مقاله خواندن، دیدن کلیپ‌های انگیزشی، برنامه ریزی روزانه، پرسیدن سوالات قدرت‌بخش، بازخوانی قطعه‌نامه	تقویت ذهن
شکرگذاری، تفکر در مورد نعمت‌های خداوند، نماز خواندن، مدیتیشن	تقویت روح

با توجه به مطالب گفته شده در بالا، برای خود یک روتین صبحگاهی که مطابق با علایق و سلیقه خودتان باشد تعیین کنید. شما باید برای تقویت هر سه جنبه‌ی انسان یعنی جسم، ذهن و روح خود بخش‌هایی را در روتین صبحگاهی خود قرار دهید. پس روتین صبحگاهی مناسب خود را در جدول زیر بنویسید:

مدت زمان انجام فعالیت	شرح فعالیت‌ها	تقویت جنبه‌های انسانی
		تقویت جسم
		تقویت ذهن
		تقویت روح

ذهن خود را با غذای سالم تغذیه کنید

۱- خیلی مهم است که شما در طول روز ذهن خودتان را چگونه و با چه چیزهایی تغذیه می‌کنید. برای مشخص شدن ورودی‌های ذهن خود، به سوالات زیر پاسخ دهید. سپس این ورودی‌های ذهن خود را بسنجید و ببینید آیا مثبت هستند یا منفی؟ آیا شما را به سمت آینده موفق سوق می‌دهند یا باعث پس رفت شما می‌شوند؟ آن‌هایی که مثبت هستند را علامت تیک بزنید و منفی‌ها را علامت ضربدر.

اصلاح	علامت	سوالات	
		چه روزنامه‌هایی می‌خوانید یا چه شبکه‌های اجتماعی را مرور می‌کنید؟ چه کتاب‌هایی می‌خوانید؟ چه نوع موسیقی‌هایی گوش می‌دهید؟ چه فیلم‌هایی می‌بینید؟	داده‌های ورودی
		با چه نوع افرادی در ارتباط هستید و صحبت می‌کنید؟ با آن‌ها بیشتر در مورد چه موضوعاتی صحبت می‌کنید؟	افراد
		بیشتر زمان خود را در چه محیط‌هایی سپری می‌کنید؟ در طول روز به چه چیزهایی در محیط اطراف خود بیشتر توجه می‌کنید؟ تمرکز شما روی چه اطلاعات و داده‌هایی است؟	محیط اطراف

۲- حالا باید تصمیم خود را برای تغییر داده‌های ورودی ذهن و محیط اطراف خود بگیرید. باید موارد منفی را با موارد مثبت جدید جایگزین کنید و در جدول بالا یادداشت نمایید.

خود را وقف یادگیری کنید

سه روش مفید و موثر برای یادگیری وجود دارد که عبارتند از: مطالعه کتاب و مقاله مفید، گوش دادن به فایل‌های صوتی یا تصویری مفید و شرکت در سمینارهای مفید. شما باید از هر سه روش برای سرعت بخشیدن به موفقیت خود استفاده کنید. پس وقتش که به خودتون یک قول مهم دیگر بدهید:

(من) به خودم قول می‌دهم که هر روز حداقل دقیقه کتابهای مفید برای رشد و پیشرفت خودم بخوانم و همچنین قول می‌دهم در زمان‌های مرده خود به فایل‌های صوتی ارزشمند و مفید گوش دهم. ضمناً تا حد امکان در سمینارهایی که برای رشد من مفید باشند، شرکت کنم)
تاریخ و امضاء

***توجه:** شما باید در دو زمینه مطالعه و یادگیری داشته باشید: (۱) موضوعات موفقیت و بهبود فردی، (۲) موضوعات تخصصی مرتبط با حرفه و شغل خود

همیشه آماده بازسازی خودتان باشید

۱- تمام مهارت‌ها و استعدادهایی که دارید را یادداشت کنید. حتی موارد جزئی و کوچک را هم بنویسید. مثلاً، ارتباطات قوی، خوب صحبت کردن، جذاب بودن در نظر بقیه، خلاقیت، قدرت تجزیه و تحلیل بالا، قدرت همکاری بالا، آرامش داشتن، مثبت‌اندیشی، صبوری، علاقه به یادگیری و مطالعه و هر مهارت و توانایی که شما دارید ولی می‌بینید که خیلی‌ها ندارند. فکر کنید و همه را یادداشت نمایید

۲- حالا باید فکر کنید و ببینید چگونه و از چه طریقی می‌توانید استعدادها و توانایی‌های خودتان را قوی‌تر کنید و گسترش دهید تا بهتر و سریع‌تر به اهدافتان برسید. چگونه می‌توانید از این استعدادها به بهترین نحو ممکن بهره ببرید. سعی کنید خیلی باز و بزرگ فکر کنید و روش‌های جدید را کشف کنید. هر چیزی و هر کاری یا روشی برای توسعه استعدادهایتان و بکارگیری آن‌ها به ذهنتان می‌رسد را یادداشت نمایید.

مشکلات خود را شکلات کنید

یکی از مشکلات مهمی که اخیراً درگیر آن هستید را انتخاب کنید و جواب این چهار سوال را در مورد آن مشکل در اینجا یادداشت نمایید.

۱- با حل این مشکل چه چیزی عاید شما می‌شود؟

.....
.....
.....

۲- مهم‌ترین مساله ناراحت کننده شما در حل آن مشکل چیست؟

.....
.....
.....

۳- تمایل دارید آن کار را به چه طریقی انجام دهید؟ راه حل های ممکن را بررسی نمایید.

.....
.....
.....

۴- چگونه می‌توانید روند حل مشکل را لذت بخش کنید؟

.....
.....
.....

اعتماد به نفس ابزاری برای پیشروی

اعتماد به نفس یعنی احساس قدرت. بدون داشتن اعتماد به نفس موفقیتی اتفاق نمی‌افتد حتی اگر سرشار از مهارت و توانمندی باشید. برای بازیابی و تقویت اعتماد به نفس به سه سوال زیر پاسخ دهید.

۱- چرا احساس اعتماد به نفس کافی ندارید؟ چرا احساس قدرت نمی‌کنید؟ با تمرکز و دقیق فکر کنید و دلایل اصلی و ریشه‌ای عدم اعتماد به نفس را کشف کنید و بنویسید.

۲- به خاطرات گذشته خود فکر کنید و روی خاطرات موفقیت آمیز خود تمرکز کنید و به آن‌ها فکر کنید. چه کارهایی بوده‌اند که اول فکر می‌کردید نمی‌توانید انجام دهید ولی در نهایت توانستید از پس آن‌ها بر بیایید؟ سعی کنید حداقل سه مورد بنویسید، حتی موارد کوچک.

۳- حالا جواب‌های دو قسمت قبلی را با هم مقایسه کنید. احتمالاً خودتان متوجه می‌شوید که دلایلی که در تمرین اول نوشته‌اید واقعیت ندارند و تنها یک تصور ذهنی غلط و یک باور محدود کننده هستند. پس اینجا بنویسید و به خودتان قول بدهید که تلاش می‌کنید با روش‌های گفته شده، اعتماد به نفس را در خودتان تقویت نمایید.

برای همه‌ی شما بهترین آرزوها را دارم
و امیدوارم هیچ‌گاه مسیر موفقیت خود
را رها نکنید.

دکتر امیرحسین فرجی
مدیر و موسس آکادمی فرجی



دکتر امیرحسین فرجی

موسس آکادمی فرجی

www.farajiacademy.com

بهترین زمان طراحی آینده، امروز است