

به نام هستی بخش پیکره ی هستی

هدف ۲:

سال ها شماره می اندازند و به من لبخند می زنند. اما این بار می خواهم خودم به سال ها لبخند بزنم.

قورباغه را قورت بده!

همین الان يك کاغذ بردارید و ده هدفی که می‌خواهید در سال آینده به آنها برسید لیست کنید. این هدف‌ها را به صورتی بنویسید که گویا يك سال گذشته است و آنها همگی به تحقق پیوسته‌اند. در نوشتن هدف‌هایتان از زمان حال و ضمیر اول شخص استفاده کنید، هدف‌ها باید با صراحت و با قطعیت بیان شوند. با این کار ذهن ناخود آگاه شما بی‌درنگ آنها را تأیید می‌کند. برای مثال می‌نویسید: « من ... تومان در آمد دارم. » یا « وزن من ... کیلو گرم است. » و یا « من سوار اتومبیل ... هستم. »

سپس ده هدفی را که نوشته‌اید مرور کنید. از میان آنها هدفی را انتخاب کنید که رسیدن به آن بیشترین تأثیر را در زندگی شما می‌گذارد. این هدف هر چه که هست آن را روی يك برگ کاغذ بنویسید، برای رسیدن به آن مهلتی تعیین کنید، برنامه‌ریزی کنید طبق برنامه دست به کار شوید و هر روز برای دستیابی به هدف مورد نظر کاری انجام دهید. همین تمرین به تنهایی می‌تواند زندگی شما را دگرگون کند!