

## 8 مراحل مهم برای رسیدن به اهداف زندگی شما

هنگامی که کسی تصمیم به تعقیب رویاهای خود می‌کند، چیزی که موفقیت آنها را تعیین می‌کند، خود رویای نیست، بلکه این است که چگونه آنها را دنبال می‌کنند. واقعیت این است که هیچ فرمول مخفی برای رسیدن به اهداف وجود ندارد. این همه بستگی به اقدامات انجام شده و میزان تعهد در حال حاضر دارد. با این حال، داشتن یک استراتژی ضروری است تا اطمینان حاصل شود که اقدامات انجام شده در مسیر درست قرار گرفته و تلاش‌های ما هدر نرفته است. اگر یک استراتژی تعیین هدف خوب وجود داشته باشد، موفقیت همیشه امکان پذیر است، که می‌تواند به هشت مرحله ساده تقسیم شود:

### ❖ دقیقاً همان چیزی را که می‌خواهید ببینید.

برای رسیدن به یک هدف، ابتدا باید بدانید که چه چیزی می‌خواهید. یک هدف را ایجاد کنید و هرچه بیشتر در مورد رویای خود بدانید، باعث آماده‌تر شدن شما برای رسیدن به اهدافتان می‌شود.

### ❖ برای رسیدن به هدف خود یک مهلتی را تعیین کن

وقتی می‌خواهی رویایت را به واقعیت تبدیل کنی بهترین کار تنظیم زمان معقولی برای شما برای رسیدن به هدف خود است. بسته به ماهیت هدف شما، می‌تواند کوتاه‌تر (چند ماه) یا بلندتر (چندین سال) باشد. مهم نیست که چه مدت طول می‌کشد، تا زمانی که زمان کافی برای رسیدن به هدف خود را قبل از مهلت تعیین شده خود داشته باشید.

### ❖ زمان خود را تقسیم کنید.

هنگامی که زمان مهلت خود را مشخص کردید، گام بعدی این است که زمان زندگی خود را برای کار بر روی اهداف خود به زندگی روزانه خود متصل کنید. مشخص کنید که چه تعداد ساعت شما مایل هستید و می‌توانید هر هفته به هدف خود اختصاص دهید و بیش از هفت

روز تقسیم کنید. این به شما یک ایده کلی را می دهد که چگونه آن را در برنامه منظم خود قرار دهید. مشخص کنید کدام روز و زمان برای شما مناسب تر است تا فعالیت های جدید خود را مطابقت دهید تا کار به سوی هدف شما هیچ مشکلی برای دیگر مسئولیت های شما نداشته باشد.

### ❖ فعالیت هایی را انتخاب کنید که متناسب با هدف شما باشد.

یکی از مهمترین مراحل انتخاب فعالیت هایی است که شما در جهت رسیدن به اهداف خود مشارکت خواهید کرد. این فعالیت ها هر روز نباید یکسان باشد، اما آنها باید در برخورد با شما از نقطه A به نقطه B به نفع شما باشند. اگر در تعریف اهداف خود مشخص بودید، باید به راحتی بتوانید که چه نوع اقدامات می تواند به شما در دستیابی به آنها کمک کند. سعی کنید برخی از تحقیقات را انجام دهید اگر هنوز مطمئن نیستید که چه راه هایی باعث موفق شدن و رسیدن به اهداف خود می شود.

### ❖ تنظیم یک تقویم.

هنگامی که شما متوجه شده اید که چه روز و چه زمانی به اهداف خود و نیز اقداماتی که انجام می دهید، اختصاص دهید، آن را در یک تقویم بنویسید و آن را جلوی دیدتان بنویسید! نوشتن برنامه شما می تواند به ادغام آن در حالت معمول شما کمک کند و اطمینان حاصل کنید که در طی زمان های خاصی که برای کار روی رویاهای خود تعیین کرده اید، برنامه ای در دست نیست. این نیز به عنوان یک یادآوری روزانه برای زمانی که شما احساس تنبلی و یا بدون انگیزه هستید کمک می کند.

### ❖ دلایل رسیدن به هدف را بنویس.

راز پشت رشته انگیزه است، و راز پشت انگیز است دانستن اینکه چرا شما می خواهید چیزی را انجام دهید. لیستی از تمام دلایل ایجاد شده در این هدف را اولویت بندی کنید و آن را جایی که می توانید آن را اغلب مشاهده کنید بگذارید. یا حتی از آن لیست کپی کنید

و نگه داشتن آنها را در مکان های حتی بیشتر برای انگیزه اضافی کار بسیار عالی می تواند باشد. پیدا کردن آنچه الهام بخش شما به تعقیب رویاهای خود و نگه داشتن آن قطعات الهام بخش در ذهن خود. همیشه با خود نکات مثبت را یادآوری کنید.

### ❖ یک مجله از اهداف خود درست کنید

هنگامی که شما در تلاش حماسی برای تحقق بخشیدن به رویاهای خود هستید، ایده خوبی است که یک مجله در مجاورت سابقه فعالیت های خود داشته باشید. دانستن چه چیزی کار می کند، چه چیزی کار نمی کند و آنچه شما باید تغییر دهید، ساده تر می شود وقتی متوجه شدید که همه چیز در یک مکان برای خودتان نوشته شده است. شما ممکن است دریابید که برنامه شما نیاز به تعدیل دارد و بازبینی اقدامات شما می تواند به شما کمک کند تا مشخص کنید که چه چیزی باید حفظ شود و چه چیزی باید جایگزین شود. شما همچنین می توانید مجله خود را برای نوشتن هر تحقیق مفیدی که در مسیر یا هر گونه نقل قول الهام بخش که می خواهید در دست داشته باشید، بنویسید.

### ❖ جمع آوری پشتیبانی.

یکی از مهمترین مواردی که به شما کمک می کند تا با اهداف خود در مسیر حرکت قرار بگیرید، داشتن یک سیستم پشتیبانی است. روش های بی شماری برای برقراری ارتباط با دیگران وجود دارد که می توانند به شما در سفر شما انگیزه دهند. شما می توانید به یک انجمن یا گروه آنلاین بپیوندید که در آن افراد مشابه برای یک هدف با هم جمع می شوند، دوستی پیدا کنید که دارای اهداف مشابه، استخدام یک مربی زندگی برای حمایت حرفه ای یا عضویت در یک وبلاگ یا منبع خبری که بتواند مفید و الهام بخش باشد مواد به طور منظم به شما می تواند کمک کند.

هیچ روحی برای رسیدن به آن بسیار بزرگ نیست و اگر هدف خود را باور نکنید و به یک استراتژی عملی یا مجموعه ای از مراحل از قبیل ارائه شده در اینجا بپردازید، هیچ اهمیتی ندارد. کنترل زندگی خود را با اقدامات عمدی که به شما کمک می کند اهداف خود را به دست آورید و در رویاهای خود زندگی کنید. بسیاری از آنها در همان مسیری قرار گرفته اند که شما در آن هستید

اعتماد به نفس پایه و اساس تمام موفقیت های شخصی است. وقتی به خودتان اعتقاد دارید می توانید هر چیزی را بدست آورید. اما زمانی که به خودتان شک می کنید شکست خواهید خورد. احساس اعتماد به نفس یک حالت مثبت ارتعاش است که در آن ذهن ناخودآگاه شما به سمت موفقیت یک چیز هدایت می شود. این زمانی است که شما تنها با تفکر و با تحقق هدف خود هماهنگ هستید. اعتماد به نفس شما میدان مغناطیسی شخصی شما است که جذب آن چیزی است که شما به آن علاقه دارید.

این تفکر که وقتی چیزی را میپسندید و در آن شکست می خورید، چیزی را از دست می دهید، اشتباه است. فقدان درک در مورد روانشناسی زندگی، دلیل آن است که بسیاری از مردم به سختی به موفقیت می رسند و شکست می خورند. ممکن است به نظر برسد که زیان خارجی بی حد و حصر است، اما از دست دادن دردهای داخلی بسیار عالی است. لازم است در نظر بگیرید که چگونه یک وضعیت ممکن است تا زمانی که شما در تلاش برای مشارکت آن هستید، تأثیری در مورد احساس شما داشته باشد..

هنگامی که اعتماد به نفس شما افزایش می یابد، موفقیت شما افزایش می یابد. هنگامی که موفقیت افزایش می یابد، اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت. ایجاد تقویت مثبت به جای تقویت منفی. تمرکز کنید بیشتر بر انجام کارهایی که نتایج مثبتی به دست آورده اید و کمتر در انجام کارهایی که موجب ناامیدی شما می شوند، تمرکز کنید. در موقعیت هایی قرار بگیرید که احتمال بیشتری دارید تا برنده شوید. کسب و کار موفق از قدرت رشد می کند. هر تجربه مثبت تقویت مثبت است که قدرت شما را افزایش می دهد.

## و حال 10 کلید طلایی برای خلق زندگی که آرزویش دارید و نحوه آشکار ساختن سرمایه های درونی:

۱. قدرت برتری را انتخاب کنید که حقیقتاً و کاملاً شما را دوست می دارد و به شما عشق می ورزد. کسیکه قلباً به شما علاقه دارد و می خواهد تا شما از تمام خوشی ها و ثروت های جهان بهرمنند گردید.

۲. هنگام طراحی نقشه رسیدن به موفقیت، بهتر است از خوش بینی و توانمندی کمک بگیرید. یک تصویر ذهنی کاملاً روشن از آرزوهایتان مجسم کنید و سعی کنید در این راه دقیق، روشن و منحصر بفرد عمل کنید.

۳. هر زمان و هر لحظه حس کامیابی خود را زنده نگه دارید.

اجازه ندهید افکاری نظیر کمبود، محدودیت، و یا چشم و هم چشمی به ذهنتان وارد شوند. فقط با این حقیقت روبرو شوید که فراوانی بی حد و حصری در کائنات وجود دارد که برای همه افراد از جمله شما کفایت خواهد کرد.

۴. در افکار، گفتار و رفتار خود عقاید نیرومند، مثبت، و پشتوانه دهنده را به کار بندید.

۵. طبق چیزی که اعتقاد دارید درست است، عمل کنید. مطمئن باشید به هر چیزی که فکر می کنید، گسترش پیدا خواهد کرد؛ جایی که توجهتان را به آن معطوف میکنید، باید درست همان جایی باشد که آرزوهایتان در آن قرار گرفته اند.

۶. زمانیکه در مورد مسائل مالی صحبت می کنید همیشه از "حداقل" و "یا بیشتر" نیز استفاده کنید. به عنوان مثال: "من هر ماه می توانم حداقل 100 هزار تومان و یا بیشتر پس انداز کنم." به حقایق مالی خود "و یا بهتر" اضافه کنید. برای مثال: "من در حال حاضر یک مرسدس بنز SL 500 قرمز آلبالویی دارم که داخل آن کرم رنگ است یا بهتر." سعی نکنید انرژی هایی که از سوی کائنات به سمت شما روانه هستند را محدود کنید.

۷. سعی کنید در همه موارد زندگی، گیرنده خوبی باشید. از هدایا، اسرار، و معجزات با روی باز استقبال کنید؛ و خیلی باز تر با مسائلی نظیر شادی، عشق و نعمت های فراوان برخورد کنید.

۸. قدردان نعمات زندگی خود باشید. هر تجربه، هر رابطه، و هر سکه 1 ریالی که کسب می کنید، همه و همه هدایایی هستند که به آن شکل بخصوص خودشان را آشکار ساخته اند. می بایست نسبت به هدایایی که مانند سیلی پرخروش به سمت شما سرازیر می شوند، آگاهی داشته باشید و از تک تک آنها قدردانی نمایید.

۹. نسبت به خود و دیگران سخاوتمند باشید. هر چیزی که ببخشید دو مرتبه چند برابر شده و به خودتان باز می گردد و این نمودی از کائنات است که شما برای دریافت آن باید آماده و خواهان بوده و توانایی اش را داشته باشید.

۱۰. برای زمان حال خودتان را آماده کنید. اگر در گذشته باشید، احساس گناه و پشیمانی به شما دست خواهد داد. اگر زندگی خود را از آینده پر کنید، با ترس مواجه می شوید. شما حالا در زمان حال هستید و توانایی این امر را دارید که ثروتی بی حد و اندازه و نعماتی فراوانی را خلق کنید.