

ذهن ثروت ساز

جان آساراف



روز اول

روز پنجم

این تمرین را انجام دهید: تمرین فرایند S.T.T: استراتژی‌ها، تاکتیک‌ها و زمان‌بندی

مرحله ۱: در ادامه یکی از اهداف بزرگ خود را بنویسید. ببینید با پیاده کردن چه استراتژی‌هایی می‌توانید به این هدف دست پیدا کنید. استراتژی در مورد «چگونگی» انجام کار یا دستیابی به هدف بحث نمی‌کند، بلکه تنها به «چیزی» که باید انجام شود می‌پردازد.

مرحله ۲: حال از خود بپرسید: چطور می‌توانم این کار را انجام دهم؟ لیستی شامل سه تا ده مورد از مواردی که برای رسیدن به هدف نیاز دارید یادداشت کنید.

مرحله ۳: یک یا دو کاری را که دوست دارید انجام دهید انتخاب کنید.

این تمرین را انجام دهید:

مرحله ۴: در مرحله بعد، تاکتیک‌هایی را فهرست کنید که نشان دهنده چگونه می‌توان به طرز ویژه‌ای به یک یا دو مورد از مواردی که پیشتر به آن پرداختید دست پیدا کنید.

مرحله ۵: در نهایت برای اهداف خود یک زمانی‌بندی به صورتی که در ادامه آمده است تنظیم کنید:

تا تاریخ کار را به انجام می‌رسانم.

تا تاریخ کار را به انجام می‌رسانم.

تا تاریخ کار را به انجام می‌رسانم.

تا تاریخ کار را به انجام می‌رسانم.

تا تاریخ کار را به انجام می‌رسانم.

هر روز اهدافتان را تجسم کنید و روی یک تکه کاغذ بنویسید که وقتی در راستای رسیدن به اهدافتان اقدام می‌کنید و به نتیجه می‌رسید چه احساسی در شما ایجاد می‌شود؟ چه کسی از به نتیجه رسیدن اهدافتان سود می‌برد؟ چگونه؟ با جزئیات یادداشت کنید و احساساتتان را به نوشه‌های خود اضافه کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

پس از این که اهدافتان را تعیین کردید، به سوالاتی که در ادامه آمده است پاسخ دهید تا بهتر و سریع‌تر به اهدافتان دست پیدا کنید:

۱. چه کسی می‌تواند به من در رسیدن به این هدف کمک کند؟

۲. چه ویدیوها، دوره‌ها، یا مربیانی را می‌توانم به صورت آنلاین پیدا کرده و از آنها استفاده کنم تا مرا در رسیدن به هدفم کمک کنند؟

.....

.....

.....

.....

.....

۳. برای سهولت در رسیدن به این هدف به چه مهارت یا دانشی نیاز دارم؟

.....

.....

.....

.....

.....

۴. آیا ابزار یا منابع جود دارند که دستیابی به این هدف را برایم آسان‌تر کنند؟
