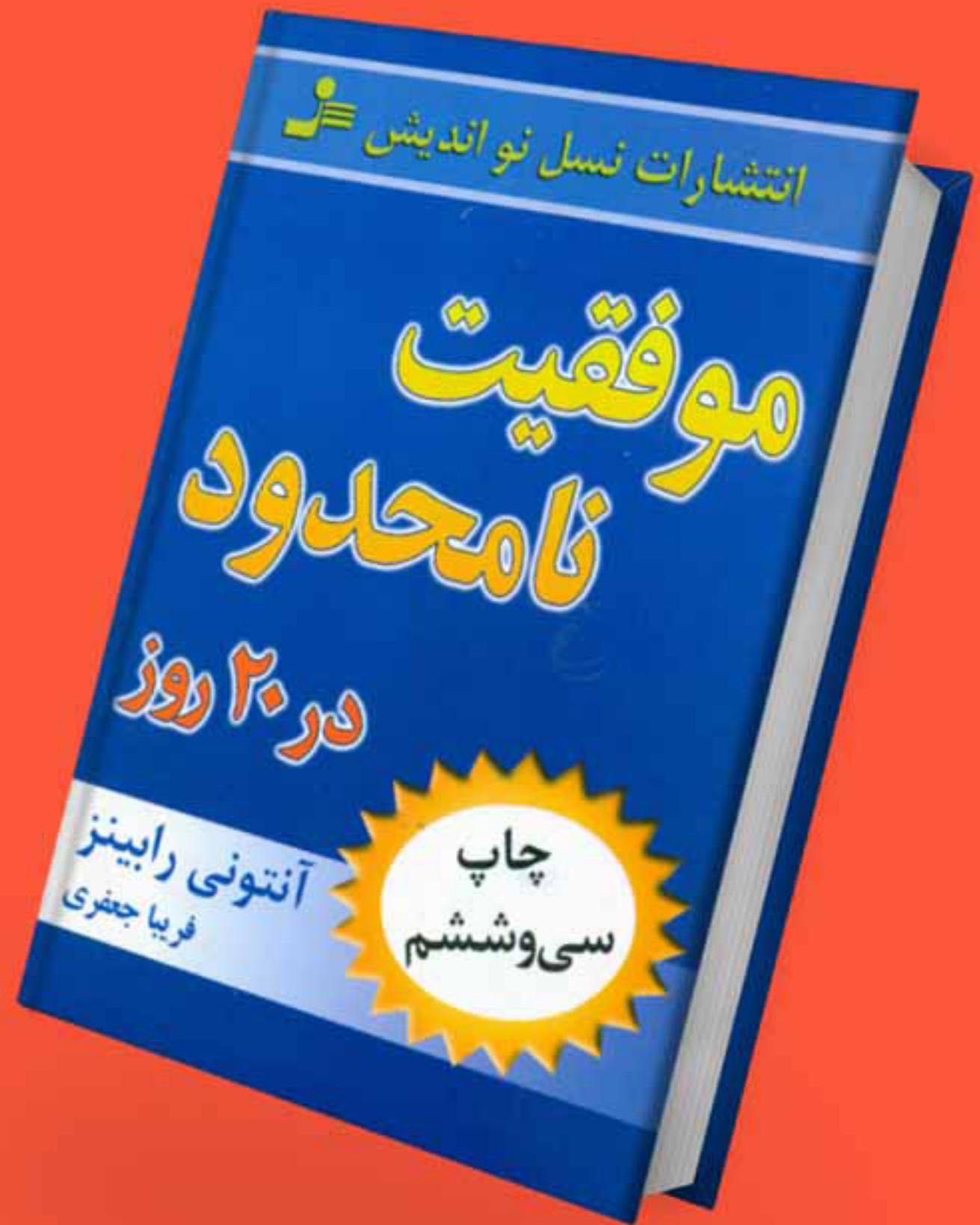


گزیده‌ای از کتاب موفقیت نامحدود در ۲۰ روز



تصمیم‌گیری

ریشه‌ی لاتین کلمه‌ی «تصمیم»^(۱) برگرفته از «قطع»^(۲) است. شما نیز هنگام تصمیم‌گیری، هر چه احتمال منفی است را قطع کنید و کنار بگذارید. نترسید. بزرگ‌ترین دام بر سر راه موفقیت، آنچه موجب می‌شود مردم نتوانند برای رسیدن به هدف‌شان تلاش کنند، ترس است. ترس از شکست، ترس از موفقیت، ترس از طرد شدن، ترس از درد و ترس از تمام ناشناخته‌ها. می‌دانید چگونه باید ترس را محدود کرد؟ تنها راه برای برطرف ساختن ترس، رویروشدن با آن است. اگر ترس بر زندگی تان سایه انداخته، به سراغش بروید، رودررویش بایستید و به سویش حمله‌ور شوید.

مطمئنم نام یکی از سمینارهای مرا شنیده‌اید؛ سمینار «شکست ترس». در این سمینار، من به شرکت کنندگان می‌آموزم چگونه باید ترس‌های خود را کنار بگذارند و وارد عمل شوند. در انتهای سمینار، شرکت کنندگان از آنچه در طول سمینار آموخته‌اند بهره می‌گیرند و بر

اصل «انعطاف پذیری»

اکنون زمان آن فرا رسیده است که ماهیچه‌های روح خود را ورزیده تر کنید تا بتوانید راحت‌تر و سریع‌تر تصمیم بگیرید. سه عامل عمدی برای رسیدن به موفقیت نامحدود، ضروری است:

۱ - بدانید چه می خواهید.

۲ - دست به کار شوید.

۳ - نتایج کارهای خود را زیر نظر داشته باشید.

البته استفاده از این فرمول لزوماً بدان معنا نیست که امکان ندارد شما از این پس شکست بخورید. در واقع، اغلب افراد موفق، شکست خورده‌ترین مردم دنیا هستند زیرا بیش از دیگران طعم شکست را چشیده‌اند. می خواهیم درباره‌ی آنچه در ادامه می خوانید

خوب فکر کنید:

قبل از هر چیز می خواهم بابت احساس مسؤولیت تان در پیگیری این برنامه به شما تبریک بگویم. تمرینات هر فصل از این کتاب درست مانند حلقه‌ای از زنجیر است. در انتهای برنامه به زنجیره‌ای بی‌پایان از موفقیت دست خواهید یافت که جایگزین رفتارهای شرطی ناموفق قبلی تان خواهد شد. به همین دلیل باید هر روز بدون استثنای تمرینات خود را انجام دهید. امروز چه طور؟ آیا تمرینات خود را انجام داده‌اید؟ عالی است؛ پس بحث خود را ادامه می‌دهیم. امروز می‌خواهیم در مورد نحوه تغییر دادن حلقه‌های ارتباطی موجود در ذهن تان صحبت کنیم.

آیا با NLP آشنا هستید؟

NLP یا برنامه‌ریزی عصبی کلامی، برنامه‌ای جهت کنترل زندگی است. این علم تمام باورهای لازم جهت ساختن زندگی‌ای را که در آرزویش هستید در اختیارتان قرار می‌دهد. من حدود شش سال پیش با این علم آشنا شدم. NLP تأثیر فوق العاده‌ای بر من داشت. توانستم

از این کتاب دست بالا یک ساعت از وقت شمارا در هر روز خواهد گرفت و برای انجام تمرینات هر فصل نیز معمولاً به زمانی معادل پانزده دقیقه نیاز خواهید داشت، اما لطفاً هر فصل از این کتاب را در یک روز بخوانید و تمرینات آن را نیز در همان روز انجام دهید. زمان انجام تمرینات را پشت سر هم و برای همان روز در نظر بگیرید و اگر مایل اید بهره‌ای از این کتاب ببرید، انجام هیچ تمرینی را به آینده موکول نکنید. قدرت درونی شما هر روز اندکی بیش از روز قبل افزایش خواهد یافت؛ هیچ موفقیتی یکباره به دست نخواهد آمد.

علاوه بر این، اجرای منظم تمرینات به شما کمک می‌کند تا

عادات مثبت و مفیدی در خود به وجود آورید. عاداتی که زندگی تان

را متحول خواهد ساخت و به زندگی تان سمت و سویی جدید

خواهد بخشید. این کتاب شامل بیست فصل است که هر کدام

مخصوص یک روز از این برنامه است و تمرینات خاص خود را دارد.

در ابتدای فصل معمولاً با یکدیگر به گفتگو خواهیم نشست. من

همواره احساس می‌کنم در کنار شما هستم و امیدوارم شما نیز حضور

مرا حس کنید. اگر بدین شکل عمل کنید مسلماً در پایان دوره، قدرت

انجام دادن تغییرات

در سمیناری مشغول صحبت بودم و به حاضران می‌گفتم مشکل

اصلی زندگی بسیاری از ما این است که کارهایی را که برای زندگی مان

ضرورت دارد انجام نمی‌دهیم، زیرا گمان می‌کنیم با انجام این کارها

ناراحتی بیشتری به سراغمان خواهد آمد. در همین موقع خانمی

دست بلند کرد و گفت: «گمان می‌کنم در این مورد استثنایی نیز

وجود داشته باشد، زیرا من و همسرم دوست داریم بیشتر با هم

باشیم و وقت‌مان را با هم بگذرانیم و مطمئن‌ایم با این کار لذت

بیشتری خواهیم برد، اما این کار را انجام نمی‌دهیم.» گفتم: «چرا؟»

گفت: «خوب نمی‌توانیم.» گفتم: «یعنی هر دوی شما واقعاً مایل‌اید با

یکدیگر باشید و خود را در برابر این کار متعهد می‌دانید، اما در روز

وقت مخصوصی را برای با هم بودن اختصاص نمی‌دهید؟» گفت:

«نه، در واقع ما خود را ملزم به انجام این کار نمی‌دانیم و در اوقات

فراغت هم، اگر کار دیگری باشد به آن می‌پردازیم.» گفتم: «مطمئن

بودم که همین طور است. اما چرا؟» گفت: «خوب، من عاشق شوهرم

از این کتاب دست بالا یک ساعت از وقت شمارا در هر روز خواهد گرفت و برای انجام تمرینات هر فصل نیز معمولاً به زمانی معادل پانزده دقیقه نیاز خواهید داشت، اما لطفاً هر فصل از این کتاب را در یک روز بخوانید و تمرینات آن را نیز در همان روز انجام دهید. زمان انجام تمرینات را پشت سر هم و برای همان روز در نظر بگیرید و اگر مایل اید بهره‌ای از این کتاب ببرید، انجام هیچ تمرینی را به آینده موکول نکنید. قدرت درونی شما هر روز اندکی بیش از روز قبل افزایش خواهد یافت؛ هیچ موفقیتی یکباره به دست نخواهد آمد.

علاوه بر این، اجرای منظم تمرینات به شما کمک می‌کند تا

عادات مثبت و مفیدی در خود به وجود آورید. عاداتی که زندگی تان

را متحول خواهد ساخت و به زندگی تان سمت و سویی جدید

خواهد بخشید. این کتاب شامل بیست فصل است که هر کدام

مخصوص یک روز از این برنامه است و تمرینات خاص خود را دارد.

در ابتدای فصل معمولاً با یکدیگر به گفتگو خواهیم نشست. من

همواره احساس می‌کنم در کنار شما هستم و امیدوارم شما نیز حضور

مرا حس کنید. اگر بدین شکل عمل کنید مسلماً در پایان دوره، قدرت

نیروهای کنترل کننده‌ی زندگی

به روز دوم از برنامه‌ی قدرت درونی خوش آمدید. در قسمت قبل، از این صحبت کردیم که چه چیزی می‌تواند شما را به موفقیت برساند و به این نتیجه رسیدیم که پاسخ این سؤال «قدرت درونی» است. اگر به این قدرت دست یابید، آمادگی لازم جهت شروع هر کار و پیگیری آن را خواهید داشت. این برنامه نیز به منظور رسیدن به این هدف طراحی شده است.

آیا تمرینات خود را انجام داده‌اید؟ اگر پاسخ تان منفی است لطفاً همین حالا کتاب را کنار بگذارید و تازمانی که تمرینات خود را انجام نداده‌اید خواندن مطالب مربوط به روز دوم را آغاز نکنید. اما شما باید که تمرینات تان را انجام داده‌اید، مسلماً کاری را شروع کرده‌اید. برای انجام این کار ابتدا تصمیم گرفتید و سپس از قدرت درونی تان بهره جستید. شاید این کار بسیار ساده بوده است و یا آن را به گونه‌ای بسیار ابتدایی شروع کرده‌اید، اما هر روز و با انجام هر تمرین، کمی پیشرفت خواهید کرد. روز به روز قدرت بیشتری به دست خواهید آورد. این