

## آیا شما آماده تغییر هستید؟



بیش از ۳۰ سال گذشته هزاران نفر از طرح توسعه شخصی من (برایان تریسی) برای تغییر زندگی و ساختن آینده ای که برای خود و خانواده هایشان می خواهند، استفاده کرده اند.

تحقیقات نشان داده است که به طور کامل ۹۵ درصد از شما، آنچه را که می گوئید انجام می دهید و این عادت های شما تشکیل می دهد و عادت ها به بخش جدایی ناپذیری از وجود شما تبدیل می شود.

وقتی که من زندگی حرفه ای خود را شروع کردم، تلاش کردم تا عادت هایی را که می دانستم به من کمک کند تا جایی که می خواستم، شکل دهم. من مجبورم برای خودم یاد بگیرم که چگونه این عادت های ایجاد کننده موفقیت و صفات شخصیتی را توسعه دهم. هنگامی که من انجام دادم، حرفه، درآمد و شادی من سریعتر از آنچه که فکر می کردم ممکن است سریعتر شود.

### • چگونه عادت خوب داشته باشیم؟

اگر اهدافی دارید که می خواهید به دست بیاورید یا مهارت های جدیدی را که می خواهید توسعه دهید، اقدامات خاصی وجود دارد که می توانید از این لحظه شروع کنید تا این رویاها اتفاق بیفتند.

یکی از این اقدامات داشتن عادت های خوب است. عادت هایی مثل:

- مثبت فکر کردن
- اقدام و عمل کردن
- اعتماد به نفس داشتن
- هدف داشتن
- پیگیری اهداف
- و....

من استراتژی های اثبات شده ای را که شخصاً برای تولید نتایج در زندگی ام استفاده کرده ام را به کار برده ام. با استفاده از این استراتژی ها می توانید یاد بگیرید که همین کار را انجام دهید.

قبل از این باید از خود بپرسید که آیا می توانید در مواجهه با ناتوانی های مداوم، ناامیدی، شک و تردید همچنان مثبت بمانید؟

من می دانم که چقدر آسان است که زندگیتان زهر شود و در مورد همه چیز احساس بد کنید، مخصوصاً وقتی که تلاش می کنید بهترین کار را انجام دهید!

اما ترفند این است که ایمان خودتون رو حفظ کنید، لبخند بزنید و شما باید نیروی مثبت طبیعت باشید ... مهم نیست چه موانعی وجود دارد.



• از بین بردن شکست:

وقتی به خاطر ترس از شکست ، کار  
امروز را به فردا می اندازی ، بهای  
سنگینی می پردازی . برای شکست  
دادن ترس ، باید همین لحظه آستین  
را بالا بزنی و دست به کار شوی .  
انگیزه و حس و حال را فراموش کن .  
زمانی برای این حرفها نیست ...

## دست به کار شو!

kafeniaz.com

همه چیز زمان می برد و هیچ دلیلی وجود ندارد که خودتان را ضرب و شتم کنید یا افسرده شوید زیرا هنوز کاری انجام نداده اید.

ما هر دو می دانیم که شما می توانید کارهایتان را به نحو احسن انجام دهید، اما در حال حاضر شما فقط باید با شتاب و اعتقاد داشتن و اعتماد به نفس به مسیر خود ادامه دهید.

در راه رسیدن به آرزوها مثبت باشید، این یک سفر طولانی است و همان طور که می دانید این راهی آسان نیست، اما اگر شما بتوانید لبخند خود را حفظ کنید پس در مسیر رسیدن به موفقیت هم شکستی وجود ندارد.

اجازه ندهید تردید، ترس و سرخوردگی شما را از بین ببرد، اجازه ندهید سرنوشت شما تعیین شود بلکه شما خالق آن باشید.

فکر مثبت، این بهترین راه برای اطمینان از فرصت های بعدی است.

سعی کنید در اطراف افرادی که اعتماد به نفس، سرگرم کننده و مثبت هستند زندگی کنید، تا این روح مثبت هم در زندگی شما جریان پیدا کند.

پس فقط مثبت باقی بمانید و اگر احساس می کنید که در حال حاضر همه چیز درهم و برهم است، فقط بیرون بروید و کمی سرگرم شوید، بخندید.

[Kafeniaz.com](http://Kafeniaz.com)

سایت تبلیغاتی