

خلاصه کتاب

تمرکز قدرتمند

نویسنده: تیو موريس

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایبیز



◀ روز دوم: درباره آنچه خواهانش هستید، شفاف‌سازی کنید.

امیدوارم تا اینجا کمی شفافیت درباره اهداف بلندمدتتان به‌دست آورده باشید. بیایید به اهداف فعلی‌تان نگاهی بیندازیم و میزان مطابقت آنها را با تصویر بزرگ‌تر ارزیابی کنیم. برای انجام این کار، اهداف شغلی، مالی، ارتباطی، سلامتی و شخصی‌تان را بنویسید. آیا اینها اهدافی هستند که خود شما واقعاً می‌خواهید؟ یا توسط محیط بیرونی به شما تحمیل شده‌اند؟

اهداف مبتنی بر عشق در مقابل اهداف مبتنی بر ترس:

در هر زمان، یا از روی عشق عمل می‌کنیم یا ترس. وقتی از روی عشق عمل می‌کنیم، تمرکز ما بر بخشیدن است و رفتارهای ما از نوعی طرز فکر «فراوانی» ناشی می‌شود. برعکس، وقتی از روی ترس عمل می‌کنیم تمرکز ما بر روی گرفتن است و رفتارهای ما ناشی از طرز فکر «کمبود» است، این اهداف تلاشی برای به‌دست آوردن تأیید از دنیای بیرونی هستند. اگر متوجه شدید که از روی ترس اقدام می‌کنید به آن توجه کنید و سعی کنید دوباره روی رفتار مبتنی بر عشق تمرکز کنید.

بنابراین آنچه را که واقعاً می‌خواهید به‌دست آورید، بنویسید. مطمئن شوید که با شخصیت و ارزش‌های شما همسو باشد و واقعاً شما را هیجان‌زده کند. تصور کنید که مجبور نیستید کسی را راضی کنید و نیازی به معروف شدن یا جذاب به نظر آمدن ندارید. در این صورت چه اهدافی را دنبال خواهید کرد؟ فرض کنید هرگز نمی‌توانید دستاوردهایتان را با دیگران به اشتراک بگذارید، در این صورت چه اهدافی موجب می‌شوند به خودتان افتخار کنید؟

◀ روز سوم: درباره آنچه باید انجام شود، شفاف‌سازی کنید.

هدف اصلی‌تان را که می‌خواهید روی آن تمرکز کنید، انتخاب کنید. حالا از خودتان بپرسید: اگر کاری را که امروز یا این هفته انجام می‌دادم، ادامه دهم، آیا به این هدف خواهم رسید؟ اگر نه، چه چیزی را باید تغییر دهم؟ پاسختان را یادداشت کنید.

سپس یک استراتژی خاص برای رسیدن به آن هدف پیدا کنید. برای این کار، موارد زیر را در نظر بگیرید:

- چه کسی قبلاً به هدف مشابهی دست یافته است؟
- آیا کتاب یا دوره‌ای وجود دارد که با کمک با آن بتوانم به هدف مدنظرم دست پیدا کنم؟
- برای رسیدن به هدف مدنظرم، روی چه چیزهایی باید تمرکز کنم؟