

بازسازی خود

سیده فاطمه معزی



یا مدبر الامور

پیشگفتار

هدف این نوشتار، تأمل، درنگ و رسیدن به خویشتنی معنادارتر از گذشته است. باید کمی تمرین کنیم و به بهتر شدن ادامه دهیم. از خود مدام بپرسید: "بگذار ببینم آیا می‌توانم بر ترسهایم غلبه کنم" و "تأثیری فراتر از خود بر خود و اطرافیان‌تان بگذارم". همانطور که شایستگی‌های خود را افزایش می‌دهید، احتمال کسب برکات مادی و معنوی، نیز افزایش خواهد یافت.

طرز فکری که می تواند شما را در زندگی به دورتر برساند، خوب پیر شوید و ارزش تاریکی را بدانید.

ذهن و دستیابی به افق دوردست

ذهنی که می تواند شما را در زندگی به افق های دوردست برساند این است که "اگر آنچه من می خواهم وجود ندارد، بنابراین آن را ایجاد خواهم کرد".

انتخاب

"همیشه نمی توانید نوع بار را خودتان انتخاب کنید، اما می توانید نحوه حمل آن را خود برگزینید".

سراشویی

"به دنبال موقعیت هایی باشید که انرژی از قبل در سراشویی جریان دارد. در روابطی سرمایه گذاری کنید که از قبل احترام متقابل وجود دارد. محصولاتی بسازید که به خواسته هایی که مردم از قبل داشته اند و دارند، پاسخ دهد. روی پروژه هایی کار کنید که با نقاط قوت شما مطابقت دارند. سپس، هنگامی که پتانسیل موقعیت از قبل برای شما کار کرد، به آتش، سوخت اضافه کنید. خودتان را در کار بریزید. طوری رفتار کنید که گویی باید از دیگران پیشی بگیرید، حتی اگر بادهای مخالفت، مانع شما باشد. ایده این است که در سراشویی به سرعت بجنگیم، نه در سربالایی".

پیری خوب

"هدف زندگی این است که جوان بمیری - تا آنجا که ممکن است دیرتر-!!!!"

ارزش تاریکی

من متوجه شده ام که وقتی همه چراغ ها روشن است، مردم تمایل دارند درباره کاری که انجام می دهند - زندگی بیرونی خود- صحبت کنند. مردم با نشستن در نور شمع یا آتش، شروع به صحبت در مورد احساس خود - زندگی درونی خود - می کنند. آنها ذهنی صحبت می کنند، کمتر بحث می کنند، مکث های طولانی تری در نور شمع وجود دارد. اما تنها نشستن بدون چراغ برق، عجیب خلاقانه است. من بهترین ایده هایم را در سحر یا هنگام شب دارم، یعنی در تاریکی و بدون چراغ روشن - ولی چراغ که روشن شود آنگاه به پروژه ها، ضرب الاجل ها و خواسته ها فکر می کنم و سایه ها و شکل های خانه به اشیا تبدیل می شوند، نه پیشنهادها و کارهایی که باید انجام شوند و نه پیش زمینه ای برای فکر کردن.

سوال برای شما

چه زمانی در گذشته با موفقیت سازگار شدی و تغییری ایجاد کردیدی؟

در حال حاضر از ایجاد آن تغییر چه سودی می برید؟

قدرت افکار و اطمینان

کار یا هنر

بعضی کارها یک شغل است، برخی دیگر یک صنعت. تفاوت اصلی در کار یا حرفه نیست، بلکه اشتیاقی است که به کار دارید. هر چه بیشتر درگیر و علاقه‌مند باشید، بیشتر به یک هنر تبدیل می‌شود.

قدرت ۵ دقیقه‌ها

فقط پنج دقیقه طول می‌کشد تا این چرخه شکسته شود؛ پنج دقیقه ورزش کنید و به مسیر برگردید. پنج دقیقه بنویسید و داستان کمی جلو می‌رود. پنج دقیقه مکالمه برقرار کنید؛ رابطه دوباره برقرار می‌شود. برای اینکه دوباره احساس خوبی داشته باشید چیز زیادی لازم نیست.

تنهایی، تصادفی، نیروی طبیعی

هیچ کس به تنهایی کار مهمی را انجام نمی‌دهد. هیچ کس تصادفی هیچ چیز مهمی را انجام نمی‌دهد. نیاز به دیگران به این معنی نیست که می‌توانید منتظر بمانید تا دیگران آن را محقق کنند. شما باید طوری رفتار کنید که گویی نیروی طبیعت هستید و سعی کنید جهان را در جهت دلخواه خود خم کنید - در حالی که در این راه دلدپذیر و باز باشید.

اطمینان

آنچه یک رودخانه را برای مردم آرام می‌کند این است که هیچ شک و تردیدی در او وجود ندارد؛ مطمئناً به جایی که می‌رود می‌رسد و نمی‌خواهد به جای دیگری برود.

قدرت افکار

هر فکری که انسان به آن فکر می‌کند، خواه بیان کند یا نه، عمل کند یا نه، زندگی او را آسیب می‌زند یا بهبود می‌بخشد.

سوال برای شما

چند ماه از سال باقی مانده است. بیشتر مردم آماده هستند تا به خط پایان برسند، اما حتی یک ماه خوب می‌تواند باعث شود که تمام سال احساس موفقیت کنیم. در ۳۰ روز آینده چه کاری می‌توانید انجام دهید تا شتاب بیشتری داشته باشید و سال را با سرعت بالا به پایان برسانید؟

ثبات، خشم و شکل دادن به جهان

انتخاب؛ فرصت؛ عادت

"انتخاب‌های خوب، فرصت‌ها را ایجاد می‌کند. عادات خوب، از فرصت‌ها بهترین استفاده را می‌کند".

ثبات قبل از شدت

از کوچک شروع کنید و به فردی تبدیل شوید که هر روز ظاهر می‌شود. هویت جدیدی بسازید. سپس شدت را افزایش دهید.

ترکیب مناسب

پرسیدن اینکه "چه چیزی باعث موفقیت یک فرد می‌شود" مانند این است که بپرسید "کدام ماده غذایی یک غذا را خوش طعم می‌کند". این یک ماده واحد نیست. این ترکیبی از بسیاری از مواد در نسبت‌های مناسب و به ترتیب مناسب است - و عدم وجود هر چیزی که مخلوط را خراب می‌کند.

خشم

کسی که تو را به خشم آورد، بر تو غلبه کرد و تو را شکست داد.

شکل‌دهی جهان

دنیا مکانی بسیار انعطاف پذیر است. اگر بدانید چه می‌خواهید و با حداکثر انرژی، انگیزه و اشتیاق به دنبال آن باشید، جهان اغلب سریع‌تر و راحت‌تر از آنچه فکر می‌کنید، اطراف شما را تغییر می‌دهد.

سوالاتی برای شما

چگونه می‌توانم از تجربیات منفی زندگی استفاده کنم؟

چه درسی می‌توانم از شکست‌هایم بگیرم؟

چه درس‌هایی می‌توانم از غم و اندوه خود بگیرم؟

چه بینش‌هایی می‌توانم از شرمساری‌هایم استخراج کنم؟

دو راه برای پرورش ایده های عالی، قانون زندگی و رضایت

تداوم و تنوع

اینها دو راه اصلی برای توسعه ایده های عالی یا حل مشکلات مهم هستند. برای مدت طولانی به یک موضوع فکر کنید. مطمئناً برای هفته‌ها، احتمالاً برای سال‌ها. و در طول راه، گزینه‌های مختلف را امتحان کنید. به تولید گزینه‌ها، کاوش در مسیرها و پیشنهاد ایده‌های مختلف ادامه دهید. مفاهیم رشته‌های مختلف را کپی و جای‌گذاری کنید و ببینید که آیا شما را به جایی می‌رساند. در تمام مدت، به اصلاح بهترین راه حلی که تاکنون پیدا کرده اید ادامه دهید. چیزی که نبوغ به نظر می‌رسد ممکن است به سادگی، محصول جانی پایداری و تنوع باشد.

فرایند

وقتی به جای محصول، عاشق فرآیند می‌شوید، لازم نیست منتظر بمانید تا به خودتان اجازه شادی بدهید. هر زمانی که سیستم شما در حال اجرا است، می‌توانید راضی باشید.

قانون طلایی زندگی

اگر قانون طلایی می‌خواهید که با همه چیز مطابقت داشته باشد، این همان است: "هر چیزی در خانه دارید بدانید مفید است و باور کنید زیباست".

رضایت

یک گربه زنجبیلی کوچک هر روز بعدازظهر به تراس من می‌آید تا زیر نور خورشید چند ساعتی آرام بخوابد. وقتی از خواب بیدار می‌شود، با حداقل تلاش روی پاهایش می‌ایستد، کمرش را قوس می‌دهد و همانطور که آمده بود دور می‌شود. هر روز همان نقطه، همان وضعیت، همان سرعت. ممکن است نقاط بهتری وجود داشته باشد-آفتابی‌تر، ساکت‌تر، با پرندگانی که می‌شود هنگام استراحت شکار کند. اما هیچ تضمینی وجود ندارد، که اگر به جستجوی مکان بهتری پردازد، زمانی برای خواب داشته باشد. به ذهنم می‌رسد که شاید گربه به رضایت رسیده است. او می‌داند که خوب نیست از هر پشت بامی یا درختی بالا برود و مهمتر اینکه می‌داند رسیدن به رضایت آسان‌تر از خوشبختی است و همین کافی است.

سوالاتی برای شما

آیا باید زمان بیشتری را صرف جستجوی اطلاعات بهتر کنم یا باید زمان بیشتری را صرف عمل کردن بر اساس اطلاعاتی که از قبل دارم نمایم؟

یک راه ساده برای برنده شدن، یک تله مشترک موفقیت و نحوه عذرخواهی

راه ساده برای برنده شدن

یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای برنده شدن این است که همیشه کارهای کوچکی را که انجام می‌دهید به چیز بزرگ‌تری که امیدوارید انجامش دهید مرتبط کنید. پنج دقیقه را می‌توان صرف کار بر روی چیزی بی‌اهمیت یا کار روی چیزی که زندگی را تغییر می‌دهد، کرد. یک جلسه مختصر کاری که در جهت یک هدف بزرگ است، همیشه زمان خوبی را صرف می‌کند. اکثر اعمال روزانه تبخیر می‌شوند و اندکی انباشته.

بیشتر، بیشتر، بیشتر یا بهتر، بهتر، بهتر

یکی از نشانه‌های رایج موفقیت، تولید بیش از حد است. شرکت‌ها پول در می‌آورند و به سرعت خط تولید خود را گسترش می‌دهند. نویسندگان محبوب می‌شوند و کتاب‌ها را سریعتر تولید و چاپ می‌کنند. مقیاس کمی، می‌تواند قدرت آفرین باشد و هم زایل کننده آن، وقتی کمیت بر کیفیت ارزش‌گذاری شود، چیزی از بین می‌رود. شما باید استانداردهای خود را حفظ کنید حتی زمانی که به نظر می‌رسد همه نیروهای اطراف شما، خواستار کمیت هستند. در برابر بیشتر، بیشتر، بیشتر عقب‌نشینی کنید و به بهتر، بهتر، بهتر متعهد بمانید.

نحوه عذرخواهی

عذرخواهی خوب مانند آنتی بیوتیک است، عذرخواهی بد مانند مالیدن نمک به زخم.

رشد کامل به جای بزرگ شدن

نوزادان انسان با مجموعه‌هایی متشکل از چهار صفحه به دنیا می‌آیند که هنوز به هم متصل نشده‌اند و در یک گنبد محکم به هم نپیوسته‌اند تا سرشان فشرده شود، به طوری که مغز درون آن می‌تواند منبسط شود. درزهای این صفحات پیچیده است، مانند انگشتان در هم تنیده، مانند پیچ و خم رودخانه‌های قطب شمال در سراسر تاندر. اندازه جمجمه در چند سال اول چهار برابر می‌شود و اگر استخوان‌ها خیلی زود به هم گره بخورند، رشد مغز را محدود می‌کنند و اگر اصلاً بافتنی نداشته باشند مغز بدون محافظت می‌ماند. به اندازه کافی باز برای رشد و به اندازه کافی بسته برای نگه داشتن آن کنار هم. این همان چیزی است که در یک زندگی باید باشد. ما به وجود می‌آییم، شخصیت و جهان‌بینی ما شکل می‌گیرد و مردمی را برای دوست‌داشتن و دلایلی برای زندگی پیدا می‌کنیم و سپس آنها را در یک کل ادغام می‌کنیم، زندگی منطبق بر باورها و خواسته‌ها، ...

سوالاتی برای شما

سوال این نیست که "آیا موفق خواهیم شد؟" سوال این است "برای موفقیت چه کاری باید انجام دهیم؟"

بهره وری خالص، نحوه ایجاد ارتباطات معنادار و انعطاف پذیری

فرم نهایی آمادگی

فرم نهایی آمادگی، برنامه‌ریزی برای یک سناریوی خاص نیست، بلکه ذهنیتی است که می‌تواند عدم اطمینان را کنترل کند.

شروع و اتمام

در برخی از زمینه‌های زندگی، ارزش با شروع مربوط است. حتی یک پیاده‌روی کوتاه می‌تواند خلق و خوی شما را تغییر دهد و به بدن شما کمک کند. در جایی دیگر، ارزش با اتمام ارتباط دارد. ساختن یک پل نیمه‌ساخته روی رودخانه به درد شما نمی‌خورد. برای درک ارزش باید پروژه را تکمیل کنید. آیا برای شروع یا پایان نیاز به بهینه‌سازی دارید؟ شما سازنده بدنه پل هستید یا پل را کامل می‌کنید؟

بهره‌وری خالص

بهره‌وری خالص شما تعادل بین نیروهای مولد و غیرمولد در زندگی شما است. زمان و انرژی زیادی صرف فکر کردن در مورد چگونگی افزایش تلاش می‌شود، اما با کاهش اصطکاک می‌توان چیزهای زیادی به دست آورد. یک ماشین نه تنها با فشار دادن پدال گاز، بلکه اگر سرعت گیرها را هم بردارید، سریعتر حرکت می‌کند.

طرز فکر، استراتژی و انعطاف‌پذیری

این بار نیست که شما را می‌شکند، بلکه نحوه حمل آن است.

نحوه ایجاد ارتباطات معنادار در زندگی و تجارت

درک گرسنگی یک فرد و پاسخ به آن یکی از قوی‌ترین نیازهایی است که در ارتباط با هر کسی که در تجارت یا زندگی شخصی خود ملاقات می‌کنید، کشف خواهیم کرد ولی آیا به نیازهای روحی و معنوی خود هم پاسخی می‌دهیم.

سوالاتی برای شما

امروز باید چه کارهایی را انجام دهیم و چگونه می‌توانیم در حین انجام آن بیشترین تمرکز ممکن را داشته باشیم؟

مشغله کاری، چیزی که ما را خوشحال می کند و کمی زیاده روی

ناظر

"فرد ناظر معلمان زیادی پیدا می کند".

انتقاد

"انتقاد کن برای بالا بردن، نه برای تخریب".

تراکنش

"هر تراکنش حداقل سه بار پرداخت می شود. اول، با پولی که پرداخت می کنید. دوم، با زمانی که صرف می کنید. سوم، با شهرتی که با رفتار خود ایجاد می کنید. دلپذیر بودن، قابل اعتماد بودن و کار کردن با شهرت ممکن است کمی زمان بیشتری برای شما هزینه داشته باشد. شاید حتی کمی پول اضافی بخواهد. اما بازده بلندمدت از یک شهرت عالی معمولاً بیشتر از هزینه یک معامله است. بیشتر ارزش در زندگی و تجارت از روابط خوب ناشی می شود.

آنچه ما را خوشحال می کند

ما طوری رفتار می کنیم که گویی راحتی و تجمل شرط اصلی زندگی است، آنچه ما را خوشحال می کند چیزی است که با آن شور و شوق پیدا می کنیم.

مشغله

مشغول بودن یک تصمیم است. ما کارهایی را انجام می دهیم که می خواهیم انجام دهیم. مشغول بودن، نشانه کامل بودن نیست. مشغولی، ساختن چیزی نیست، ما فقط وقت را با چیزها می گذرانیم.

سوالاتی برای شما

شما در چه چیزی اگر "کمی زیاده روی" کنید، به نفعتان تمام می شود؟

با اهمیت دادن کمتر به چه چیزی می توانید، انسان بهتری شوید؟

پیشی گرفتن از خود، سازگار ماندن، و انتخاب خودگویی قدرتمندتر

یادگیری و جوانی

یادگیری را متوقف کن، جوان بمیر. به یادگیری ادامه بده، جوان بمان!!!!!!

موهبت ورزش

یکی از موهبت‌های بزرگ ورزش، یادگیری نحوه شکست در جمع است. عده‌ای هرگز به ورزشگاه نمی‌روند زیرا می‌ترسند احمق به نظر برسند، عده‌ای هرگز نوشته‌های خود را به اشتراک نمی‌گذارند زیرا از قضاوت می‌ترسند، و عده‌ای هرگز قلب خود را باز نمی‌کنند زیرا از رد شدن می‌ترسند. ورزش به شما آموزش می‌دهد که با ترس خود روبرو شوید.

ذهن زنده

ذهن زمانی زنده است که انعطاف‌پذیر و سازگار باشد. می‌توان آن را به روز کرد، شکل جدیدی به خود گرفت و تغییر را تحمل کرد. ذهن زمانی مرده است که ثابت باشد. نمی‌تواند ایده‌ها یا افکار جدید را جذب کند. سفت و شکننده است. وقتی توانایی خود را برای سازگاری، حرکت با محیط، تحمل باورهای جدید و تغییر شکل باورهای قدیمی خود از دست می‌دهیم، ذهن ما در معرض خطر منسوخ شدن است. ذهن ثابت به یادگار تبدیل می‌شود.

در مورد پیشی گرفتن از خود

کسی با نصف ضریب هوشی شما ۱۰ برابر شما می‌شود، زیرا آنقدر باهوش نیست که به خودش شک کند.

حیات دانش

هر دانشی که منجر به پرسش‌های جدید نشود، به سرعت از بین می‌رود؛ زیرا دمای مورد نیاز برای حفظ حیات خود را حفظ نمی‌کند.

سوالات برای شما

بدون تغییر واقعیت‌های موجود زندگی‌تان، مفیدترین و قدرتمندترین داستانی که می‌توانید در مورد آنچه در حال رخ دادن است و آنچه در آینده باید انجام دهید، بگویید، چیست؟

دو حقیقت رقابتی، پذیرش و عادت مصرف رسانه ای

دو حقیقت متضاد

معمولاً فرد آماده‌تر برنده می‌شود. شما اعتبار عمل را دریافت می‌کنید، نه آمادگی.

انفجار تدریجی یا یک ناپدید شدن تدریجی

آنچه که به نظر می‌رسد یک تغییر سریع است که اغلب با یک فرآیند تدریجی پیش می‌رود. نتایج ما به لطف عادت‌های کوچکی که هر روز تکرار می‌کنیم به تدریج منفجر می‌شوند یا از بین می‌روند. آهسته آهسته به سمت کدام تغییر حرکت می‌کنید؟ یک انفجار تدریجی یا یک ناپدید شدن تدریجی؟

حلال مشکلات

یک نوع از افراد با این ذهنیت به موقعیتی برخورد می‌کنند که "چگونه می‌توانم این کار را انجام دهم؟" به نظر می‌رسد نوع دیگری با این ذهنیت به هر شرایطی نزدیک می‌شود: «دلایلی که این کار نمی‌کند چیست؟" هر دو نفر مجبور خواهند شد با واقعیت کنار بیایند، اما نفر اول فقط باید مشکلاتی را که واقعاً اتفاق می‌افتد حل کند، در حالی که نفر دوم اغلب به دلیل مشکلات احتمالی که قبل از شروع در رویاهای خود دیده‌اند، به طور کامل از اقدام کردن اجتناب می‌کند، زیرا همیشه دلایلی برای انجام ندادن کاری وجود خواهد داشت. حلال مشکل باشیم نه مشکل آفرین.

زندگی

من نمی‌خواهم به پایان عمرم برسیم و متوجه شوم که من فقط طول آن را زندگی کرده‌ام. من می‌خواهم در عمق آن زندگی کنم.

پذیرش

بروید و کسی را دقیقاً همانطور که هست دوست بدارید و سپس تماشا کنید که چقدر سریع به بزرگترین و واقعی‌ترین نسخه خود تبدیل می‌شوند. وقتی کسی احساس می‌کند که ذات خودش دیده شده و مورد قدردانی قرار می‌گیرد، فوراً توانمند می‌شود.

سوالاتی برای شما

چند درصد از رسانه‌هایی که به صورت روزانه مصرف می‌کنید در سال گذشته ایجاد شده‌اند؟ چند درصد از بهترین و مفیدترین اطلاعات در سال گذشته ایجاد شده است؟

تغییر طرز فکر ساده، همسو کردن افکار و اعمال

تغییر طرز فکر ساده

-دردی ندارم، دارم شفا می‌گیرم.

-من ضرر نمی‌کنم، دارم یاد می‌گیرم.

-من رد نشدم، من هدایت شدم.

اتفاقات منفی می‌افتد. ذهنیت‌های منفی آنها را سخت‌تر می‌کند.

در بازه‌های زمانی طولانی، صرفاً ماندن در بازی چشمگیر است.

-سلامت و تناسب اندام: آیا می‌توانید بدون آسیب بمانید و تمرینات را از دست ندهید؟

-ثروت و امور مالی: آیا می‌توانید از بدهی اجتناب کنید و به پس انداز ادامه دهید؟

تعادل بین موفقیت و شکست یک چیز دشوار است. من می‌گویم ۸ یا ۹ بار از ۱۰ بار، شما باید موفق باشید. شتاب ایجاد کنید. مزایا را جمع‌آوری کنید. از احساس موفقیت لذت ببرید و اجازه دهید میل شما به انجام کارهای بیشتر را تغذیه کند. اما ۱ یا ۲ بار از ۱۰ بار، شما باید شکست بخورید. به خود فشار بیاورید و فراتر از درک فعلی خود برسید. خودتان را مجبور کنید چیزهای ناراحت‌کننده را امتحان کنید تا یاد بگیرید. آنقدر برنده شوید که به پیشرفت ادامه دهید. آنقدر از دست بدهید که بتوانید به یادگیری ادامه دهید.

همسویی افکار و اعمال

اگر چیزهایی که ما به آنها اعتقاد داریم با چیزهایی که انجام می‌دهیم متفاوت باشند، خوشبختی وجود نخواهد داشت.

سوالات برای شما

یک سوال ساده برای تنظیم مجدد وضعیت فعلی:

جدا از افکارم، آیا حالم خوب است؟

ارزش یک برنامه، تواضع فکری و مزایای یک رابطه خوب

نادیده گرفتن باز خورد

اگر به نادیده گرفتن بازخوردها ادامه دهید؛ زندگی همان درس را به شما خواهد آموخت. پس باز خورد را دست کم نگیریم.

انتخاب بازی

مزیت ورزش، انتخاب نحوه انجام بازی است. مزیت زندگی، این است که انتخاب کنید کدام بازی را انجام دهید.

تاریکی و روشنایی

درخشش ستارگان بدون تاریکی وسیع فضای پشت سرشان نامرئی خواهد شد. آرزو نکنید بخش‌های سخت زندگی را از بین ببرید. آنها کنتراست مورد نیاز برای قدردانی از لحظات شاد را فراهم می‌کنند.

ارزش یک برنامه

نحوه گذراندن روزهایمان، البته، نحوه گذراندن زندگی‌مان است. کاری که ما با این ساعت و آن ساعت انجام می‌دهیم همان کاری است که انجام می‌دهیم. گاهی برنامه‌ها از هرج و مرج دفاع می‌کند و توری است برای گرفتن روزها.

فروتنی فکری

بسیاری از افراد باهوش فکر می‌کنند بسیار باهوش‌تر از آنچه هستند هستند، و به همین دلیل از افراد احمق بدتر عمل می‌کنند. این معمول است که باهوش باشید و فکر کنید که بسیار باهوش‌تر از خود هستید.

سوالاتی برای شما

مزایایی که از یک رابطه خوب ناشی می‌شود - چه در ازدواج، چه در دوستی، چه در تجارت یا موارد دیگر - اغلب در یک بازه زمانی طولانی ایجاد می‌شود. پیروزی در این نبرد مهمتر است یا حفظ این رابطه؟

فرصت های خوش شانسی، پیری و بهره وری

فرصت های خوش شانسی

فرصت های خوش شانسی معمولاً به طور تصادفی به دست می آیند. اگر منتظر کسی هستید که یک فرصت عالی را به شما ارائه دهد، بعید است که این اتفاق بیفتد. اما اگر در حال کاوش و حرکت هستید - اگر در ترکیب هستید و درگیر هستید - آنگاه به فرصت های زیادی برخورد خواهید کرد. ذهن فعال با چیزهای زیادی روبرو می شود. به شخم زدن خاک ادامه دهید تا گهگاه چیز شگفت انگیزی از خاک بیرون بیاورید.

تاکید بر جنبه های زندگی

بسیاری اوقات در زندگی سؤال این نیست که آیا باید یک کار را انجام داد یا دیگری، بلکه این است که چه زمانی باید بر یک جنبه یا جنبه دیگر تأکید کرد. استراحت یا سفر؟ تحقیق یا نویسندگی؟ تنوع یا تمرکز؟... پاسخ های متضاد هر دو می توانند درست باشند. سوال این است که در حال حاضر کدام یک، پاسخ مناسب است.

لحظات زندگی

امروز در هر سنی که هستید، آینده شما دوست دارد در آن سن باشد. اکثر مردم ۶۵ سالگی را سن جوانی نمی دانند، اما وقتی ۷۵ ساله هستید، دوست دارید به ۶۵ سالگی برگردید و آن سال ها را دوباره به دست آورید. تعداد کمی از مردم ۳۵ را جوانی توصیف می کنند، اما در اواسط ۵۰ سالگی، ۳۵ سالگی شما " جوانی شما " به نظر می رسد. امروز یک فرصت عالی است، بدون توجه به سن شما. فکر کنید پیری شده اید و به سن الانتان دارید نگاه می کنید، به نظر امروز زمانی است که شما جوان و پر از پتانسیل بودید یا لحظه ای که می توانستید زود شروع کنید یا نقطه عطفی است که انتخابی کنید که به نفع آینده شما بوده است. لحظه ای که پیش روی شماست لحظه خوبی است. بیشترین بهره را از آن ببرید.

نگاهی فراتر از آنچه ما با آن آشنا هستیم

در تاریخ فیزیک، هر بار که ما فراتر از مقیاس ها و انرژی هایی که با آن ها آشنا بودیم، نگاه کرده ایم، چیزهایی را یافته ایم که فکر نمی کردیم آنجا باشند. شما به درون اتم نگاه می کنید، چه چیزها که کشف کرده اند. چه کسی فکرش را می کرد؟ این غرور است که فکر کنیم روشی که ما چیزها را می بینیم همان و همه آن چیزی است که وجود دارد.

بهره وری

گول تقویم را نخورید. تعداد روزهای سال شما همان روزهایی است که شما از آن استفاده می کنید. یک نفر فقط ارزش یک هفته از یک سال را دریافت می کند در حالی که دیگری ارزش یک سال کامل را از یک هفته می گیرد.

سوالاتی برای شما

یکی از عادت های قبلی که می خواهم آن را بازیابی کنم، چیست؟

یکی از عادت های فعلی که می خواهم آن را ترک کنم، چیست؟

مشاجره، جوان ماندن و درد حقیقت

تحقیق و انتخاب

به طور گسترده تحقیق کنید، با دقت انتخاب کنید. قیفی عریض، و فیلتری محکم.

مشاجره

بدانید که آخرین بحث اداری یا دعوای خانوادگی ارزش برنده شدن را ندارد. بیشتر استدلال ها فقط به صورت مماس با هدف نهایی شما مرتبط هستند. واقعاً در تلاش برای ایجاد چه نتایجی هستید؟ در واقع سعی در ایجاد چه نوع زندگی دارید؟ متمرکز بمانید.

علاقه

اولین قدم – شاید عظیم‌ترین قدم – پیدا کردن چیزی است که واقعاً به آن علاقه دارید. اگر واقعاً علاقه مند باشید، فرصت‌های بی‌پایانی برای بهبود پیدا خواهید کرد. اما اگر بی‌علاقه باشید، حتی پیشرفت‌های آشکار هم مثل یک کار طاقت فرسا به نظر می‌رسند. اگر بتوانید علاقه و کنجکاوی واقعی خود را با انباشته شدن سالها حفظ کنید، رقابت با آنها سخت خواهد شد، زیرا مهارتی برای همراهی با اشتیاق خود خواهید داشت.

جوان ماندن

مهمترین پیشگیری از پیری، شگفت‌زده ماندن است.

درد حقیقت

در دوران کودکی به من آموختند که گفتن حقیقت اغلب دردناک است. در بزرگسالی آموخته‌ام که نگفتن حقیقت دردناک‌تر است، و ترس از گفتن حقیقت – هر چه که حقیقت باشد – این ترس دردناک‌ترین احساس یک زندگی اخلاقی است.

سوالاتی برای شما

یک قدمی که امروز می‌توانم بردارم برای کمک به ایجاد نتایجی که در زندگی می‌خواهم، چیست؟

شانس، الهام، و یافتن خود

عمر کوچک

هر روز یک عمر کوچک است. امروز را خوب زندگی کن.

رهایی از سختی تلاش روزانه

راه سخت به ندرت از نظر تلاش روزانه سخت به نظر می‌آید، آنچه سختی را سخت‌تر نشان می‌دهد، ذهن و فکر بدبین ماست. رهایی از آن مستلزم: تفکر بلند مدت، حذف باورهای محدود کننده، اجتناب از فریب مقام و تایید، اعتماد به اینکه چیزهای کوچک به چیزهای بزرگ منجر می‌شود؛ است. این یک نبرد ذهنی است.

۳ چیز که به شانس کمک می‌کند:

در کار خود منظم بمانید، تا بدانید فرصت‌های خوب چگونه به نظر می‌رسند.
هوشیار بمانید، بنابراین متوجه می‌شوید که چه زمانی فرصت‌های خوش شانسی به سراغ شما می‌آید.
سریع عمل کنید، بنابراین احتمال بیشتری وجود دارد که شانس را در زمان رسیدن به دست آورید.

الهام

الهام معمولاً در حین کار به وجود می‌آید نه قبل از آن.

یافتن خود

یاد بگیرید که با سکوت درون خود ارتباط برقرار کنید و بدانید که هر چیزی در این زندگی هدفی دارد. هیچ اشتباهی وجود ندارد، هیچ تصادفی وجود ندارد. همه رویدادها موهبت‌هایی هستند که به ما داده شده است تا از آنها درس بگیریم. برای یافتن آرامش نیازی به سفر یا هر چیز دیگری نیست. آن مکان عمیق سکوت را درست در اتاق کوچک خود خواهید یافت.

سوالاتی برای شما

ترجیح می‌دهی جدی باشی یا خوشحال؟

اراده برای پیروزی، تسخیر تجربیات و تفاوت بین خلاقیت و کارایی

اراده پیروزی

اراده پیروزی، اگر به سمت/اموری/اهمیت باشد، هدر می‌رود.

موارد کوچک

در موارد کوچک عالی باشید. امروز نوشتن ۱۰۰ کلمه ممکن است با ارزش به نظر نرسد اما..... مردم آنقدر مشغول آرزوی زمان بیشتر و منابع بهتر هستند که نمی‌توانند از زمان و منابعی که دارند بهترین استفاده را ببرند. در جنبه‌های کوچک عالی باشید آنگاه از آنچه در یک یا دو سال به دست آورده‌اید، شگفت‌زده می‌شوید.

تسخیر تجربیات

اغلب اتفاقات خوب فراموش می‌شود. خنده دارترین یا جالب ترین اتفاقی که هر روز برای شما می‌افتد را بنویسید. بیشتر روزها خسته کننده خواهند بود، اما اگر هر روز چیزی بنویسید، در عرض یک یا دو سال ۵ تا ۱۰ داستان سرگرم‌کننده خواهید داشت. هر روز یک ایده را یادداشت کنید. اکثر ایده‌ها ساده و غیر جالب خواهند بود، اما در عرض یک سال تعداد انگشت‌شماری ایده قانع کننده و مفید خواهید داشت. تکه‌های کوچکی از نبوغ همیشه در حال جوشیدن هستند، اما برای اینکه ایده‌های خوب را به تصویر بکشید، باید عادت کنید که ایده‌های خود را بنویسید. این یک افسانه است که داستان‌سرایان بزرگ فقط به داستان‌های بزرگ فکر می‌کنند یا اینکه افراد با بصیرت فقط ایده‌های درخشانی دارند. فقط آنها عادت دارند تجربیات و بینش‌های خود را ثبت کنند و بعد اکثریت را فیلتر کرده تا بهترین‌ها باقی بمانند.

تمرکز روی پیام‌های دریافتی

آنچه گفته می‌شود را بررسی کنید، نه کسی که آن را می‌گوید.

تفاوت بین خلاقیت و کارایی

یک راه برای تفکر در مورد آن این است که نوآوری و خلاقیت نیاز به تنوع دارد. اما در تولید کارا، شما سعی می‌کنید تنوع را کاهش دهید. پارادایم اساسی تولید کارا، کاهش تنوع است و پارادایم اساسی خلاقیت، افزایش تنوع.

سوالاتی برای شما

گاهی اوقات منفعل بودن برای ما مفید است: اجازه می‌دهیم زندگی به سراغ ما بیاید و به آرامی آشکار شود. در مواقع دیگر فعال بودن به نفع ماست: اینکه دنیا را به خواست خود خم کنیم و فعالانه زندگی مورد نظر خود را شکل دهیم. آیا در حال حاضر بیش از حد منفعل هستید یا بیش از حد تهاجمی؟

اهمیت عادات، برخورد با وقفه‌ها و اینکه چگونه هنر چشمان ما را باز می‌کند

یادآوری کوتاهی

ایجاد عادات در زمان حال، به شما کمک می‌کند تا کارهای بیشتری را در آینده انجام دهید.

مزیت استاندارد بالا

این می‌تواند یک مزیت بزرگ باشد که (۱) تا حدودی بی‌قرار باشید و (۲) استانداردهای بسیار بالایی داشته باشید. رعایت استانداردهای بالا مانع از آن می‌شود که وارد هر چیز جدیدی شوید. این شما را تشویق می‌کند که متفکر باشید و تضمین می‌کند که برای فرصت مناسب صبور باشید. با این حال - از آنجایی که شما تا حدودی بی‌قرار هستید - همیشه در حال حفاری و تماشای فرصت‌ها می‌مانید. بیایید هنگامی که اکثر مردم جستجو را متوقف می‌کنند، شما به کاوش ادامه دهید. بالاخره فرصتی پیش می‌آید که استاندارد شما را برآورده می‌کند، اینجا احتمال بیشتری وجود دارد که متوجه آن شوید و احتمال بیشتری است که فوراً به آن عمل کنید.

برخورد با وقفه‌ها

زندگی مجموعه‌ای بی‌پایان از وقفه‌ها و حواس‌پرتی را ارائه می‌دهد. به طور مداوم از مسیر خارج می‌شوید یا از شما خواسته می‌شود آتشی را که توسط شخص دیگری ایجاد شده است، خاموش کنید. مردم به وقت شما بی‌احترامی می‌کنند و توجه شما را می‌ربایند - معمولاً بدون قصد بدخواهی - فقط به این دلیل که افراد مختلف اولویت‌های متفاوتی دارند. وقتی روز شما قطع می‌شود یا پیشرفت شما متوقف می‌شود، به راحتی ذهنیت شما نیز از بین می‌رود. ممکن است به خاطر انجام ندادن کاری که قصد انجام آن را داشتید، احساس گناه کنید. اما شما مقصر نیستید، شما انسان هستید. حواس همه پرت می‌شود. از بسیاری جهات، شکاف واقعی بین کسانی است که به سرعت به مسیر خود بازمی‌گردند و کسانی که اجازه می‌دهند وقفه‌ها به دوره‌های طولانی‌تر عدم‌فعالیت گسترش یابد. اجراکنندگان برتر سریعتر از بقیه به مسیر خود باز می‌گردند. این مهارتی است برای رشد شما.

اهمیت عادات

در واقع به نظر می‌رسد که نیمه دوم زندگی یک فرد از چیزی تشکیل نشده است؛ جز عاداتی که در نیمه اول انباشته کرده است.

چگونه هنر چشم، گوش و روح ما را به دنیای واقعی باز می‌کند:

روال روزانه اکثر بزرگسالان آنقدر سنگین و مصنوعی است که دید و چشم انسان را به بسیاری از نقاط جهان بسته است. ما مدام باید این کارها را انجام دهیم تا کارمان انجام شود. من فکر می‌کنم یکی از اهداف هنر این است که ما را از این روال‌ها خارج کند. وقتی موسیقی یا شعری یا داستانی می‌شنویم، دنیا دوباره باز می‌گردد و پنجره‌های ادراک ما پاک می‌شود. همین اتفاق زمانی می‌تواند بیفتد که در اطراف کودکان یا بزرگسالانی باشیم، که دنیا را متفاوت از ما می‌بینند.

سوالات برای شما

آیا جدی گرفتن همه چیز باعث بهبود عملکرد من می‌شود؟ امروز چگونه می‌تواند حس بازی داشته باشد؟

اشتباهات، شکل ایده آل کار و آمیختن رنج با تأمل

اشتباهات

اشتباه کنید، فقط آنها را دائمی نکنید.

شکل ایده آل کار

شکل ایده آل کار، شبیه بازی است، اما این بازی، چیزی مفید و با ارزشی را انجام می‌دهد. برای شما خوشحال کننده است و برای دیگران مفید.

سازگاری با آینده

اگر تمایلی به سازگاری با آینده ندارید، گذشته را توجیه خواهید کرد.

اندازه یک شخص

اندازه شما به اندازه چیزهایی است که دوست دارید و دقیقاً به اندازه آنچه اجازه می‌دهید شما را آزار دهد.

اهمیت آمیختن رنج با تأمل

من معتقد نیستم که رنج محض به ما آموزش می‌دهد. به رنج باید عزاداری، درک، صبر، عشق، گشاده‌رویی و تمایل به رهایی از آن را اضافه کرد. همه اینها و عوامل دیگر در کنار هم، اگر شرایط مناسب باشد، می‌توانند به شما آموزش دهند و به تولد دوباره منجر شوند.

سوالاتی برای شما

در اینجا یک سوال ساده وجود دارد که باید قبل از پرداختن به "تمام کارهایی که باید انجام دهید" بپرسید:
"اگر این کار را نکنم چه اتفاقی می‌افتد؟" قابل توجه است که با این سوال بسیاری از چیزها را می‌توان از لیست کارها حذف کرد.

شگفتی کودکان، انگیزه و استراتژی برای سخاوت

شگفتی کودکان

کودکان شاد هستند و با هر روز به عنوان یک معجزه رفتار می‌کنند - تا حدی به این دلیل که دائماً شگفت‌زده می‌شوند. آنها هر روز یک کلمه جدید می‌شنوند یا به آهنگ جدیدی گوش می‌دهند یا در مورد یک حیوان جدید یاد می‌گیرند. این اولین بار است که از آن رستوران دیدن می‌کنند یا در آن استخر می‌پرند یا سوار آن ترن هوایی می‌شوند. جهان به طور مداوم در برابر آنها آشکار می‌شود. چگونه می‌توانید غافلگیری بیشتری را به عنوان یک بزرگسال وارد زندگی خود کنید؟ چگونه می‌توانید حس شگفتی کودکان خود را تجدید کنید؟

شجاعت ادامه دادن تلاش

در ابتدا، مهارت‌های شما خام، دانش شما اندک، و تجربه‌ای ندارید. در بهترین حالت، شما قادر خواهید بود اثری تولید کنید که "فقط خوب است" و حتی در آن صورت، تنها با انجام بهترین تلاش خود موفق خواهید شد به "فقط خوب" برسید. هیچ کس نمی‌خواهد چیزی تولید کند که "فقط خوب باشد". احساس خواهید کرد که زیراستانداردهای شماست. شما نگران این خواهید بود که دیگران در مورد شما چه فکری می‌کنند. شما تعجب خواهید کرد که آیا بهتر است مسیر دیگری را انتخاب کنید. اما رسیدن به آن مرحله غیرممکن است اگر بخواهید در مرحله فعلی خود کار کنید. بنابراین، یکی از محرک‌های اصلی برای عبور از "چه کسی هستید" به "چه کسی می‌توانید باشید"، شجاعت است. شجاعت ادامه دادن به تلاش حتی اگر هنوز به آن خوبی که امیدواری، نیستی. شجاعت ادامه دادن به تلاش با وجود ترس از آنچه دیگران ممکن است فکر کنند. شجاعت برای ادامه تلاش بدون اینکه بدانیم آینده چگونه پیش خواهد رفت. کار عالی شما در طرف دیگر کار اولیه شما قرار دارد. تنها راه استثنایی "شدن" این است که شجاعت این را داشته باشید که همین الان "خوب" باشید و ادامه دهید و به خوب اکتفا نکنید. برای همه اینگونه است.

انگیزه

"تقریباً همه می‌توانند ۲ یا ۳ ماه هیجان‌زده بمانند. چند نفر می‌توانند ۲ یا ۳ سال هیجان‌زده بمانند. اما یک برنده به مدت ۳۰ سال یا هر چقدر که برای برنده شدن طول بکشد، هیجان‌زده می‌ماند.

استراتژی سخاوتمندی

هرگاه انگیزه سخاوتمندانه‌ای در ذهن شما ایجاد می‌شود - برای دادن پول، عیادت یک دوست، ارسال ایمیلی در تمجید از کار کسی - به جای موکول کردن آن به بعد، فوراً بر اساس انگیزه عمل کنید. وقتی نمی‌توانیم به چنین خواسته‌هایی عمل کنیم، ممکن است از روی بداخلاقی باشد، یا به این دلیل است که فکر دومی به سرمان می‌زند در مورد اینکه آیا گیرنده بالقوه سزاوار آن است یا نه. یا به دلیل اهمیت دادن به زمان خودمان فعلاً انجامش نمی‌دهیم و به خود می‌گوییم زمانی که کارم تمام شد، یا زمانی که وقت خالی کافی برای انجام آن پیدا کنم آن را انجام می‌دهم، یا اینکه ابتدا باید تحقیق کنیم که بهترین گیرنده کمک‌های خیریه و... کیست و هزار فکر دیگر..... اما باید دانست که به تعویق انداختن سخاوت یعنی انجام ندادن آن.

سوالاتی برای شما

اگر بیشترین درآمد را می‌خواستید به طور واقع‌بینانه چه شغلی را دنبال می‌کردید؟ اگر می‌خواستید بیشترین تأثیر را داشته باشید، به طور واقع‌بینانه چه شغلی را دنبال می‌کردید؟ اگر می‌خواستید به بیشترین شادی برسید به طور واقع‌بینانه چه شغلی را دنبال می‌کردید؟ کدام حرفه بهترین ترکیب را به شما ارائه می‌دهد؟

زنده نگه داشتن عادت خوب، ارزش محبت های کوچک و اصلاح زندگی

ارزش بالا رفتن

چیزهای سخت را با چیزهای ارزشمند اشتباه نگیرید. خیلی چیزها در زندگی سخت است. فقط تلاش زیاد به این معنی نیست که برای یک نتیجه عالی تلاش می کنید. مطمئن شوید که آن کوه ارزش بالا رفتن را دارد.

زنده نگه داشتن عادت خوب

زنده نگه داشتن عادت خوب یک عمل قدرتمند است. خوش اندام ماندن آسان تر از خوش اندام شدن است. تمیز نگه داشتن خانه آسان تر از تمیز کردن آن است. حفظ پیشرفت خود باعث صرفه جویی زیادی در کار آینده شما می شود.

کنترل

موقعیت های زیادی در زندگی وجود دارد که شما آنها را کنترل نمی کنید، اما اغلب به آنها می توانید کمک کنید. من نمی توانم باران را کنترل کنم، اما می توانم بارانی بیوشم. من نمی توانم احساسات شما را کنترل کنم، اما می توانم مهربانی خود را کنترل کنم. من نمی توانم حریفم را کنترل کنم، اما می توانم پاسخم را کنترل کنم. شما نمی توانید اکثر نتایج را در زندگی کنترل کنید، اما معمولاً می توانید آنها را تحت تأثیر قرار دهید. در قبال وضعیت مسئول باشیم.

درباره گوش دادن و یادگیری

من هرگز نمی خواهم با کسی صحبت کنم که بیش از آنچه خوانده است، نوشته است.

ارزش مهربانی های کوچک

من به راه فکر کرده ام، وقتی در یک راهرو شلوغ راه می روی، و جا برای عبور بقیه باز می کنی. به این فکر کرده ام، وقتی کیسه مواد غذایی کسی پاره می شود، تو در جمع مواد غذایی، به او کمک می کنی و فردی با بی تفاوتی پا روی آن ها می گذارد و رد می شود. من می خواهم فنجان چایم را داغ به من بدهند، و از کسی که آن را تحویل گرفته ام، تشکر کنم. لبخندی بزنم و پاسخ لبخندم را با لبخند بگیرم. دبستان که بودم به دختر بچه های کوچکتر از خود با مهربانی لبخند می زدم با صداقت کودکانم، ولی روزی دختر بچه ای جواب لبخندم را با زبان درازی نشان داد، آن روز معنایش را نفهمیدم، کمی گیج شدم ولی یاد گرفتم گاهی جواب لبخند و مهربانی کودکانه، زبان درازی است. البته که او معنای لبخند مرا نمی دانست، حق داشت، دنیا و آدم ها را جور دیگری می دید و من جور دیگر. در دنیای پرفریب امروز مهربانی صادقانه کجا؟ لبخند کجا؟... از آن روز فهمیدم که مهربان و مهربانی، کم داریم. با این وجود هر لحظه معبد مقدسی از مهربانی می سازم حتی با جواب ناخوشایند؛ وقتی می گویم: "اینجا، روی صندلی من بنشین"، "اول شما بفرمایید"، یا "چه لباس زیبایی" و.....

سوالی برای شما

به جای اینکه از خود بپرسید، "اول باید چه کار کنم؟" سعی کنید بپرسید: "اول از چه چیزی باید غافل شوم؟" فضا را برای عملکرد بهتر مرتب کنید.

حذف وظایف، بهینه سازی برای علایق خود و به اشتراک گذاری دانش

دریافت پاداش

نقاط ضعف اصلی من چیست؟ چگونه می توانم آنها را کاهش دهم؟ نقاط قوت منحصر به فرد من چیست؟ چگونه می توانم از آنها استفاده کنم؟ هدف این است که به اندازه کافی زنده بمانید تا شاهد انباشته شدن پاداش های مزیت خود باشید.

دیدگاه سالم و اقدام مناسب

هر تجربه ای در زندگی به تفسیر شما از آن خلاصه می شود. و اگر بتوانید طرز فکر خود را تغییر دهید، شاید بتوانید یک تجربه منفی را به یک تجربه مثبت تبدیل کنید. اما زندگی توهم نیست. هنوز باید با مسائل کنار بیایید. یک دیدگاه سالم می تواند بار را کاهش دهد، اما اقدام نیز می تواند این کار را بکند. مشکلی که قابل حل است، مشکلی است که نیازی به اصلاح ذهنی آن ندارید.

حذف وظایف

گاهی اوقات مؤثرترین کاری که می توانید انجام دهید این است که وظیفه را حذف کنید. کوچک کنید؛ اتاق هایی که ندارید، نیازی به تمیز کردن ندارند. اهدا کنید؛ مواردی که شما مالک آنها نیستید، نیازی به سازماندهی ندارند. حذف کنید، پروژه هایی که به عهده نمی گیرید، نیازی به اتمام ندارند. آیا این مشکلی است که باید حل شود؟ یا مشکلی است که می شود رهایش کرد؟

بهینه سازی علایق خود

من ایده خوشبختی را دوست ندارم؛ خیلی لحظه ای است. می توانم بگویم که من همیشه مشغول و علاقه مند به چیزی بوده ام؛ علاقه برای من معنایی بیشتر از ایده خوشبختی دارد.

دانش یک تجربه مشترک

در زندگی یک نفر نیست که همه چیز را بداند و هیچ کسی وجود ندارد که چیزی نداند. برای یادگیری دیر نیست زیرا فقط باید این علاقه را توسعه دهید، با مردم صحبت کنید، آنچه دارید با آنها به اشتراک بگذارید و از آنها بیاموزید. اگر منزوی باشید هیچ پیشرفتی در این دنیا وجود ندارد، فقط با یادگیری و اشتراک دانش می توانید پیشرفت کنید.

سوالاتی برای شما

کسی که دوست دارید با او وقت بگذرانید، اما اخیراً او را ندیده اید، کیست؟ آیا می توانید امروز با او تماس بگیرید؟

توجه، امیدوار ماندن در روزهای بد و برنامه های ده ساله

تغییر رفتار

برای تغییر رفتار یک فرد لازم نیست او را تغییر دهید. فقط محیط آنها را تغییر دهید.

مشکل موجود

بسیاری از مشکلات زمانی که آنها را فوراً حل می کنید جزئی هستند، اما زمانی که اجازه دهید آنها باقی بمانند به یک درگیری بزرگ تبدیل می شوند. به عنوان یک قانون سرانگشتی، اکنون مشکل موجود خود را حل کنید.

استانداردهای و توقعات

استانداردهای خود را بالا ببرید. توقعات خود را پایین بیاورید. هر چه استانداردهای شما بالاتر باشد، اقدامات شما جسورانه تر است. هر چه انتظارات شما کمتر باشد، رضایت شما بیشتر خواهد بود. در این راه بیشتر به دست آورید و شاد باشید.

تمرکز

هر کس بدون توجه به کاری که انجام می دهد، عمل کند، زندگی خود را تلف می کند. من می گویم "بی توجهی یعنی انکار زندگی"، چه در تمیز کردن پنجره ها و چه تلاش برای نوشتن یک شاهکار. در لحظه های زندگی مان حضور و تمرکز را تمرین کنیم.

تاکید

اگر فقط بدترین ها را ببینیم، توان ما را برای انجام کارها از بین می برد. اگر آن زمان ها و مکان ها را به یاد بیاوریم که در آن افراد رفتاری باشکوه داشته اند، این به ما انرژی می دهد تا عمل کنیم، و حداقل این امکان را به ما می دهد که جهان را به جهتی متفاوت بفرستیم. اگر ما هر چند کوچک عمل کنیم، مجبور نیستیم منتظر آینده بزرگی باشیم. آینده مجموعه ای بی نهایت از هدایا است، و زندگی در حال حاضر به گونه ای که فکر می کنیم، خود یک پیروزی شگفت انگیز است.

سوالاتی برای شما

اگر یک برنامه ده ساله دارید، چه چیزی مانع از انجام آن می شود؟

دانش در مقابل خرد، زمان نگرانی و نحوه تشویق کنجکاوی

دانش و خرد

دانش انتخاب درست با تمام اطلاعات است. خرد یعنی انتخاب درست بدون تمام اطلاعات.

فرصت عالی

با هر فرصتی مانند یک فرصت عالی رفتار کنید.

بله و نه

بیشتر لحظات زندگی من زمانی اتفاق افتاد که می‌خواستم نه بگویم، اما در نهایت بله (یا اصلاً چیزی نگفتم). بیشتر فرصت‌های از دست رفته در زندگی من زمانی اتفاق افتاد که می‌خواستم بله بگویم، اما در نهایت نه (یا اصلاً چیزی نگفتم).

آمادگی و نگرانی

زمان نگرانی، سه ماه قبل از پرواز است. سپس تصمیم بگیرید که آیا هدف، ارزش ریسک‌های موجود را دارد یا خیر. اگر ارزش دارد، دیگر نگران نباشید. اضافه کردن نگرانی، خود خطر دیگری است.

فرزند پروری، آموزش و عطش دانش

من صمیمانه معتقدم که برای کودک و برای والدینی که به دنبال راهنمایی او هستند، مهم‌تر این است که راه را برای دانش‌آموزی کودک هموار کنیم تا اینکه او را در رژیم غذایی حقایقی قرار دهیم که آماده جذب کردنش نیست.

سوالاتی برای شما

چه نوع کاری بیشترین شادی را برای شما به ارمغان می‌آورد؟ چه نوع کاری بیشترین معنا را برای شما به ارمغان می‌آورد؟
آیا آنها یکسان هستند یا متفاوت؟

وقفه‌های خوش شانسی، نحوه یادگیری افراد

یادگیری، موفقیت، شکست

اگر همیشه حق با شما باشد، در حال یادگیری نیستید. اگر هرگز شکست نخورید، به پیروزی نمی‌رسید. هدف، درست بودن است. هدف، موفقیت است. اما اگر همیشه برنده باشید، پتانسیل خود را زیر پا گذاشته‌اید.

وقفه‌های خوش شانسی

بسیاری از مردم برای خوش شانسی خود آماده نیستند. مهارت‌های خود را توسعه دهید. کتاب مورد علاقه خود را مطالعه کنید. مقداری پول ذخیره کنید. قبل از اینکه به آن نیاز داشته باشید یک شبکه بسازید. فرد آماده در موقعیتی قرار می‌گیرد که از فرصت‌های غیرمنتظره بهره‌مند شود.

تعهد

تعهد چیزهای خوب را بهتر و چیزهای بد را بدتر می‌کند. هر چه بیشتر برای انجام کار سرمایه‌گذاری کنید، تلاش شما بیشتر به شما انرژی می‌دهد. هر چه روی یک پروژه بد یا در نقشی ناراضی‌تر، سخت‌تر کار کنید، این کار سخت‌تر می‌شود.

چگونگی یادگیری مردم

تدریس تنها به این دلیل موفقیت آمیز است که باعث می‌شود افراد خودشان فکر کنند. آنچه معلم فکر می‌کند، اهمیت کمی دارد. آنچه کودک را وادار به فکر کردن می‌کند، بسیار مهم است.

سوالی برای شما

امروز چه اقدامی می‌توانید انجام دهید که به چیزی کمک کند که ۱۰ سال دیگر به آن افتخار کنید؟

ارزش سؤالات، قدرت اعمال کوچک و اینکه چگونه زندگی به شجاعت پاداش می دهد

تحقیق

آیا مطالعه و تحقیق شما مکمل اعمال شما است یا جایگزین آنها؟

زمان اندازه گیری عملکرد

اینکه چیزی «شکست» تلقی شود یا نه، بستگی به زمان اندازه گیری عملکرد دارد. یک پروژه در زمان های متفاوت، نتایج متفاوتی دارد. این ایده در بسیاری از زمینه های زندگی کاربرد دارد. شما شکست نمی خورید شما فقط در میانه موفقیت هستید.

ارزش سؤالات

هنگامی که یاد گرفتید سوال بپرسید - سؤالات مرتبط و مناسب و اساسی - یاد گرفته اید که چگونه یاد بگیرید و هیچ کس نمی تواند شما را از یادگیری آنچه می خواهید یا نیاز دارید باز دارد.

قدرت کارهای کوچک

وقتی در زندگی شخصی تفاوت ایجاد می کنید، نه تنها بر زندگی او تأثیر می گذارید، بلکه بر همه افراد تحت تأثیر او در طول زندگی تأثیر می گذارید. هیچ عملی هرگز خیلی کوچک نیست. قطره قطره جمع گردد وانگهی دریا شود!

سوالی برای شما

آیا این پروژه مرا به سمت خود می کشاند یا آن را به جلو هل می دهم؟ آیا این رابطه من را به سمت خود می کشد یا آن را به جلو هل می دهم؟ برخی از بهترین نتایج من زمانی به دست می آیند که چیزهایی را که به طور طبیعی مرا به درون خود می کشند دوبرابر کنم.

سرسختی ذهنی، ارتباط بین عمل و رضایت و اشتباهات

شروع

تقریباً همه چیزهای عالی بیشتر از آنچه فکر می‌کنید طول می‌کشد. شروع کنید و نگران ساعت و زمان نباشید.

سرسختی ذهنی

سرسختی ذهنی اغلب به عنوان اراده و پشتکار به تصویر کشیده می‌شود، اما می‌تواند انعطاف‌پذیری و سازگاری نیز باشد.

-من می‌توانم در هر جایی خوشحال باشم.

-من می‌توانم با آنچه دارم کار کنم.

-من می‌توانم با هر کسی روز خوبی داشته باشم.

ارتباط بین عمل و رضایت

به روزی نگاه کن که در پایان از رضایت کامل برخورداری. این روزی نیست که شما تا ظهر بخوابید و هیچ کاری انجام ندهید. این روزی است که شما هر کاری برای انجام دادن داشته‌اید، آن را انجام داده اید.

اشتباهات

خودت را مانند یک ابر، در آسمان بدان، زیرا می‌بینی، ابرها هرگز اشتباه نمی‌کنند. آیا تا به حال ابری را دیده‌اید که شکل بدی داشته باشد؟ آیا تا به حال یک موج با طراحی بد دیده‌اید؟ نه، آنها همیشه کار درست را انجام می‌دهند. اما، اگر می‌خواهید، مدتی با خود مانند یک ابر یا موج رفتار کنید، دیگر اشتباه نمی‌کنید. زیرا حتی اگر کاری را انجام دهید که کاملاً فاجعه‌آمیز به نظر برسد، باز به نوعی به شستن و پاک کردن مربوط می‌شود. سپس از طریق این ظرفیت نوعی اعتماد به نفس ایجاد خواهید کرد و از طریق اعتماد به نفس می‌توانید به شهود خود اعتماد کنید.

سوالات برای شما

به بهترین مربی، معلم یا که تا به حال داشته‌اید فکر کنید. چه چیزی می‌توانید از آنها یاد بگیرید؟

به سختگیرترین مربی، معلم یا که تا به حال داشته‌اید فکر کنید. چه چیزی می‌توانید از آنها یاد بگیرید؟

عمل به سن خود، مشاوره مالی از مادر بزرگ و بخشش

زنده

روی زمین، سنگ فقط یک سنگ است. اما هنگامی که با سرعت زیاد در جو حرکت می‌کند، یک سنگ تبدیل به یک شهاب سنگ می‌شود - زنده با آتش و درخشان. آدم‌ها با سنگ‌ها چندان متفاوت نیستند. بدون فعالیت، ما بی‌روح و کسل هستیم. وقتی سریع حرکت می‌کنیم و اقدام می‌کنیم، زنده می‌شویم.

مجموعه معاوضه‌ها

زندگی مجموعه‌ای از معاوضه‌ها است و نتایج بزرگ‌تر معمولاً به معاوضه‌های بیشتری نیاز دارد.

سوال این نیست که "آیا می‌خواهید در این کار عالی باشید؟" سوال این است، "برای اینکه در این کار عالی باشید، حاضرید از چه چیزی صرف نظر کنید؟"

ذهنیت بازی بعدی

یک راه مطمئن برای بدتر کردن یک وضعیت بد، این است که به تکرار آن در ذهن خود ادامه دهید. خسارت وارد شده است. تنها چیزی که اکنون اهمیت دارد این است که با توجه به موقعیت فعلی خود بهترین انتخاب را انجام دهید.

بازیگری در سن شما

توصیه نباید این باشد که به سن خود عمل کنید. باید به روحیه خود عمل کنید. سن شما ممکن است سعی کند شما را از رفتن به آن منع کند، یا از نو شروع کنید، یا چیز جدیدی را امتحان کنید. اما روح شما هرگز چنین کاری را انجام نمی‌دهد. اگر احساس می‌کنید چیزی هماهنگ است، روح شما از شما می‌خواهد که آن را دنبال کنید، چه ۱۵ ساله یا ۸۵ ساله باشید. عمل کردن به سن شما باعث می‌شود که شما خود را با شرایط بیشتری هماهنگ کنید، در حالی که عمل کردن به روحیه شما واقعاً باعث می‌شود که برجسته شوید. سعی کنید هر از چند گاهی با روحیه خود عمل کنید، و خودتان می‌توانید ببینید که کدام مسیر باعث می‌شود احساس سرزندگی بیشتری داشته باشید.

توصیه‌های مالی مادر بزرگ

وقتی چیزی را ارزان و بد می‌خرید، بهترین احساسی که در مورد آن خواهید داشت، زمانی است که آن را می‌خرید. وقتی چیزی را گران قیمت و خوب می‌خرید، بدترین احساسی که در مورد آن خواهید داشت، زمانی است که آن را می‌خرید.

سوالی برای شما

چه کسی (یا چه چیزی) را باید ببخشید تا بتوانید ادامه دهید و خوب زندگی کنید؟

سوالات کلیدی در زندگی، پیشرفت های کوچک و متخصصان

سوالات کلیدی در زندگی

"دو سوال کلیدی در زندگی: چگونه رشد کنم؟ چگونه ریسک را مدیریت کنم؟ اگر می خواهید زنده بمانید و عالی باشید، باید هر دو را انجام دهید.

سرعت

سرعت مهم است. سریع و تکراری کار کنید. مردم به ندرت پیش نویس اول را به یاد می آورند، اما همه پیش نویس نهایی را به خاطر می آورند. سرعت مهم نیست. مردم به ندرت به یاد می آورند که چقدر طول کشید تا کار را انجام دهید، اما همه به یاد می آورند که چقدر خوب کار را انجام داده اید.

پیشرفت های کوچک

"اگر فقط کمی به مقدار کمی اضافه کنید و این کار را اغلب انجام دهید، به زودی آن کم، عالی خواهد شد.

محرک تغییر

چند ماه پس از نقل مکان من و شوهرم به یک شهر کوچک، برای یکی از دوستانم درباره خدمات ضعیف کتابخانه غر زدم، به این امید که او شکایت من را به کتابدار بگوید. دفعه بعد که به کتابخانه رفتم، کتابدار دو کتاب پرفروش برای من و یک بیوگرافی جدید برای شوهرم گذاشته بود. علاوه بر این، به نظر می رسید که او واقعاً از دیدن من خوشحال است. بعداً تغییر معجزه آسا را به دوستم گزارش کردم و پرسیدم: "شما به کتابدار تذکر دادید که خدمات ضعیف است؟"، او اعتراف کرد: "نه من شکایت تو را انتقال ندادم" در واقع امیدوارم با گفته ام مشکلی نداشته باشی زیرا به او گفتم که شما از نحوه اداره این کتابخانه واقعا شگفت زده شده اید!!!"

سوالاتی برای شما

کلی گرا زمانی قدرتمندتر می شود که تخصص خود را توسعه دهد تا بتواند بینش گسترده خود را به کار گیرد.

جزء گرا زمانی قدرتمندتر می شود که سطح وسیع تری از دانش را برای ارتباط با تخصص خود توسعه دهد.

در حال حاضر طرفدار کدام طرف هستید؟ آیا از حوزه وسیع تری برای به کارگیری مهارت های قبلی خود بهره مند می شوید؟ یا آیا برای باز کردن دانش عمومی خود به مهارت های عمیق تری نیاز دارید؟

عادات کوچک با برنامه های بزرگ، شکل نبوغ و توصیه به خود و جوان ترها

عادات کوچک

عادات کوچک بسازید. برنامه ریزی های بزرگ انجام دهید.

کارهای روزانه خود را کوچک نگه دارید. سعی کنید هر روز ۱٪ بهتر شوید.

طرز فکر روزانه خود را بزرگ نگه دارید. به این فکر کنید که چگونه می توانید یک بازی بزرگتر انجام دهید.

از کوچک شروع کن، اما هرگز رویاهای کوچک نداشته باش.

کار بزرگ

کار بزرگ در برابر فشرده سازی مقاومت می کند. توضیحات عالی کوتاه، اما قوی هستند. نرم افزار عالی همان نتیجه را با کلیک کمتر ارائه می دهد. فرآیندهای تولید عالی محصولات را در زمان کمتر و با ضایعات کمتر ایجاد می کند. شکل نبوغ، سادگی است.

ارزش نگاه کردن به چیزهای قدیمی به روشی جدید

تغییر در دیدگاه، مانند امتیاز ۸۰ در آزمون IQ است.

توصیه

اگر می توانستم بیست سال پیش با خودم صحبت کنم، به خودم می گفتم روی نقاط قوتم تمرکز کنم، نه روی نقاط ضعفم. در مورد کارهایی که می توانستم انجام دهم و نه کارهایی که نمی توانستم انجام دهم؛ تلاش برای تعالی و ارتقای آن مهارت ها تا حد عالی. که این بهترین استراتژی برای تضمین آینده من بود. الان من به خودم و شما می گویم که تنها موانع واقعی، موانعی هستند که برای خود ایجاد می کنید.

سوالاتی برای شما

گاهی اوقات بیش از حد به خود سخت می گیریم و اشتباهات خود را تا حدی غیر مفید مورد انتقاد قرار می دهیم. گاهی اوقات ما بیش از حد نسبت به خود راحت هستیم و اجازه می دهیم بهانه ها زندگی مان را اداره کنند. در حال حاضر به کدام سمت متمایل هستید؟ چگونه می توانید خود را به مرکز برگردانید؟

شادی، نظرات دیگران و پذیرش واقعیت کند پیشرفت

اصطکاک

قبل از اینکه بخواهید قدرت اراده خود را افزایش دهید، سعی کنید اصطکاک در محیط خود را کاهش دهید.

هویت

عادات شما نحوه تجسم یک هویت خاص است. هنگامی که تخت خود را مرتب می‌کنید، هویت فردی تمیز و منظم را تجسم می‌دهید. وقتی کتابی می‌خوانید، هویت فردی را مجسم می‌کنید که اهل مطالعه است. امروز چه هویتی را در خود جای داده‌اید؟ از چه عاداتی برای تبدیل شدن به چه کسی بهره می‌برید؟

پذیرش واقعیت کند پیشرفت

بیشتر دستاوردهای بزرگ و عمیقاً رضایت بخش در زندگی حداقل پنج سال طول می‌کشد تا به دست آیند. این می‌تواند شامل ایجاد یک کسب و کار، نوشتن یک کتاب به بهترین شکل، تشکیل خانواده و موارد دیگر باشد. پنج سال زمان زیادی است. سرعت آن بسیار کندتر از آن چیزی است که بسیاری از ما دوست داریم. اگر واقعیت پیشرفت آهسته را بپذیرید، امروز هر دلیلی برای اقدام دارید. اگر در برابر واقعیت پیشرفت آهسته مقاومت کنید، پنج سال بعد به سادگی پنج سال بزرگتر خواهید شد و همچنان به دنبال یک میانبر هستید.

نظرات دیگران

اگر بیش از حد به ستایش شدن اهمیت می‌دهید، در نهایت به هیچ چیز جدی نخواهید رسید. بگذارید قضاوت دیگران نتیجه اعمال شما باشد نه هدف آنها.

شادی

شما باید شادی خود را در هر کجا که هستید بسازید. شغل شما شما را خوشحال نمی‌کند، آب و هوا شما را خوشحال نمی‌کند..... شما باید تصمیم بگیرید که چه می‌خواهید، و باید راهی برای انجام آن بیابید، چه شرایط بیرونی در موفقیت شما نقش داشته باشد یا نه..... شما باید بتوانید شادی خود را ایجاد کنید.

سوالی برای شما

به طور خاص، چگونه می‌خواهید سال آینده، زندگی‌تان بهتر شود؟

تأثیر انتقاد، هدیه ای که می توانید به خود بدهید و نهایت تجمل

تأثیر انتقاد

اگر ایده‌ای درست باشد، انتقاد آن را از بین نمی‌برد، بلکه آن را تقویت می‌کند.

تمرکز

شما برای استثنایی شدن در هر کاری نیاز به تمرکز دارید. مقدار زیادی از زمان و انرژی صرف بهینه‌سازی کارهایی می‌شود که باید انجام نشوند. شما باید در "نه گفتن" عالی باشید.

هدیه‌ای که می توانید به خود بدهید

"هدیه ای که می توانید همین الان به خود بدهید:

کاری را که انجام می‌دهید متوقف کنید. چشم‌ها را ببندید برای ۶۰ ثانیه ، فقط نفس بکشید.

تجمل

کیفیت زندگی داشتن آزادی در انتخاب‌هایی است که مبتنی بر ترس نیست. چه توانایی انتخاب انواع پروژه‌هایی که می‌خواهم انجام دهم و می‌توانم از آن‌ها یاد بگیرم، یا توانایی یک ماه مرخصی برای سفر. آزادی در انتخاب نهایت تجمل است.

انجام کارهای پیشگامانه

یکی از اصول راهنمای من این است که کاری را که دیگران انجام می‌دهند، انجام ندهید. اگر می‌توانید همیشه کاری کمی متفاوت انجام دهید. مفهوم این است که اگر آن را کمی متفاوت انجام دهید، پتانسیل بیشتری برای پاداش وجود دارد، تا اینکه همان کاری را انجام دهید که دیگران انجام می‌دهند. من فکر می‌کنم که، داشتن حداکثر ریسک، بدون توجه به اینکه در چه زمینه‌ای باشد، بیشترین پاداش را خواهد داشت.

سوالاتی برای شما

حوزه‌ای که می‌خواهید در دهه آینده بهبود ببخشید، چیست؟

امروز چگونه برای رسیدن به آن نتیجه، کار می‌کنید؟

بلند مدت فکر کنید؛ کوتاه مدت عمل کنید.

اولویت بندی، استفاده حداکثری از آنچه دارید و مطالعه به عنوان نوعی سفر

اولویت بندی

در بلندمدت، اولویت بندی کارایی را شکست می دهد.

داستان

هنگام تحقیق در مورد استراتژی ها، بر الگوهای داستانی تأکید کنید. موفقیت یک نفر معنایی ندارد. موفقیت ۱۰۰ نفر یک علامت است. هنگام توضیح استراتژی ها، بر داستان ها تأکید کنید. مردم اعداد و نمودارها را فراموش می کنند. اما همه یک داستان جالب را به یاد دارند.

پایبندی

هنگام تعیین اندازه یا پیچیدگی یک عادت جدید از خود بپرسید، "حتی در بدترین روزم، به چه چیزی می توانم پایبند باشم؟".

استفاده حداکثری از آنچه دارید

جایی که به دنیا آمدن و کجا و چگونه زندگی کرده ام، اصلاً مهم نیست. این کاری، که با جایی که بوده ام، انجام داده ام باید مورد توجه باشد.

مطالعه به عنوان نوعی سفر

خواندن مهاجرت است یک سفر، یک عمل انتقالی، از زندگی به زندگی دیگر، از ذهنی به ذهنی دیگر. درست مانند سفرهای جغرافیایی، خواندن آشنایی با یک بیگانه است که با فرآیند جابجایی از یک زمینه آشنا همراه است. من از این نوع حرکت، این بیگانگی و ناراحتی انرژی جمع می کنم، و از آن استقبال می کنم؛ دقیقاً مثل یک معاینه که برایمان مفید است. سفر، تخیلی یا فیزیکی، می تواند درک را عمیق تر کند. پس از این سفر کم هزینه استفاده کنیم.

سوالاتی برای شما

قبل از اینکه بپرسید "امروز چه کار کنم؟"

از خود بپرسید، "امروز چه چیزی را باید حذف کنم؟"

فضای مورد نیاز برای موفقیت را ایجاد کنید.

حرکت سریع، حل مشکلات و راه های مختلف موفقیت

مهمترین نبرد

مهم‌ترین نبردها باید هر روز از نو انجام شود. ورزش امروز، تمرین فردا را غیرضروری نمی‌کند. حمایت از همسران امروز به این معنا نیست که فردا می‌توانید او را عصبانی کنید. یاد بگیرید که طبیعت بی‌پایان چیزها را دوست داشته باشید؛ این جور زندگی آسان‌تر می‌شود.

حرکت سریع

«زمان مناسب همین الان است». بسیاری از ما از تعصب بیشتر نسبت به عمل سود می‌بریم. اگر سریع حرکت کنید، می‌توانید چیزهای بیشتری را امتحان کنید. اگر چیزهای بیشتری را امتحان کنید، احتمالاً چیزی را پیدا خواهید کرد که برای شما مفید باشد.

سطوح مختلف حل مشکلات

اگر امروز خارهای یک بوته را بردارید؛ یک سال از خراشیدگی در امان هستید. اما سال آینده، شما دوباره با همان مشکل روبرو خواهید شد. امروز ریشه بوته را قطع کنید؛ کل گیاه خواهد مرد. آیا یاد گرفته‌ایم ریشه مشکلات را پیدا کنیم؟

راه‌های مختلف موفقیت

همه ما مقادیر محدودی انرژی داریم و من مطمئن هستم که افرادی که موفق هستند، به طور فطری یا آگاهانه یاد گرفته‌اند که از انرژی‌های خود به خوبی استفاده کنند. و این باید برای هر شخص، نویسنده یا غیره متفاوت باشد. من نویسندگانی را می‌شناسم که هر شب تا دیروقت می‌نویسند و بعد به جای خالی شدن شارژشان، روز بعد صبح را با خوشحالی شروع کرده و دوباره نوشتن را شروع می‌کنند. اما من اگر چند ساعتی از شب را بیدار بمانم، روز بعد آنقدرها خوب نیستم. برخی از نویسندگان دوست دارند صبح هر چه زودتر کار را شروع کنند، در حالی که برخی دیگر شب یا بعدازظهرها را دوست دارند. آزمون و خطا کنید، ریتم و روال خود را بیابید، سپس آن را گرامی بدارید.

قدرت دیدگاه

هر مشکل، هر دوراهی، هر بن‌بستی که در زندگی با آن مواجه می‌شویم، فقط در چارچوب یا دیدگاه خاصی غیرقابل حل به نظر می‌رسد. کادر را بزرگ کنید، یا یک قاب دیگر در اطراف مشکل بکشید، مشکلات ناپدید شده، و فرصت‌های جدید ظاهر می‌گردد.

سوالاتی برای شما

چگونه می‌توانم به اهدافم در سریع‌ترین زمان ممکن و با کیفیت بالا برسم؟

چگونه می‌توان نظر شخصی را تغییر داد

احتمالات

فقط به این دلیل که کار نکرد به این معنی نیست که انتخاب اشتباهی بوده است. دنیا پر از احتمالات است نه قطعیت‌ها. بازی‌ای را پیدا کنید که احتمالات به نفع شما باشد و به شوت زدن ادامه دهید.

مشوق

مردم از مشوق‌ها پیروی می‌کنند، نه توصیه‌ها.

چگونگی تغییر نظر دیگران

بهترین استدلال، در جهان، نظر یک نفر را تغییر نمی‌دهد. تنها چیزی که می‌تواند این کار را انجام دهد، یک داستان خوب است.

سوالی برای شما

آیا حاضرم امروز چیزی یاد بگیرم که فردایم را بهتر کند؟

بازی با نقاط قوت خود، پرورش طرز فکر مبتدی و قدرت امید

بازی با نقاط قوت خود

در مدرسه، شما در هر آزمون نمره می‌گیرید، حتی اگر ضعیف‌ترین درس شما باشد. در زندگی، می‌توانید آزمون‌هایی را که شرکت می‌کنید، انتخاب کنید. یک خط پایه را حفظ کنید تا نقاط ضعف، شما را متوقف نکنند، زندگی خود را طوری طراحی کنید که بر اساس نقاط قوت خود پیش بروید.

انعطاف پذیری

یک مانع تقریباً هرگز شما را خراب نمی‌کند. ممکن است ۱۰۰۰ راه برای انجام کاری وجود نداشته باشد، اما تقریباً همیشه بیش از یک راه وجود دارد. بدانید چه می‌خواهید. در مورد نحوه رسیدن به آنجا انعطاف پذیر باشید.

تعصب

هرچه بیشتر در یک زمینه باشید، درک حقایق جدید دشوارتر است. ذهن شما به جای کاوش در زمینه‌های تازه، به سمت اصلاح کاری که در حال حاضر انجام می‌دهید تعصب دارد. تخصص خود را در نظر بگیرید و چیز جدیدی را در آن به کار ببرید.

قدرت امید

زمان‌هایی وجود دارد که رویاها، بیشتر از واقعیت‌ها ما را حفظ می‌کنند.

اهمیت تقویت آنچه در حال حاضر کار می‌کند

به جای شروع از صفر، شما باید از نو و با یک سیستم ساده شروع کنید.

سوالات برای شما

امروز چه تصمیمی می‌توانید بگیرید که شما را از گرفتن ده تصمیم دیگر در آینده نجات دهد؟ انتخابی را انجام دهید که انتخاب‌های دیگر را حذف کند.

تفکر نوآورانه، تله ترحم به خود و نحوه صرف وقت

برکت

برای کسانی که انتظار داشتن همه چیز را دارند، زندگی تنگ می‌شود. برای افرادی که قدر همه چیزشان را می‌دانند، برکات زیادی وجود دارد.

بهبود زندگی

پول تنها راه بهبود زندگی نیست. به جای اینکه حاشیه سود خود را افزایش دهید، حاشیه تفریح خود را افزایش دهید. به جای بهینه‌سازی برای پول، برای زمان بهینه‌سازی کنید. به جای جستجوی کارآمدی، به دنبال بهبودی باشید.

سطح تعهد و انتخاب

بسیاری از فرصت‌های خوب با داشتن رویای فرصت‌های بهتر از بین می‌رود. آیا اگر آن شغل دیگر را انتخاب می‌کردید یا به شهری دیگر نقل مکان می‌کردید، شغل موفق‌تری داشتید؟ احتمالاً. اما اگر متعهد به انجام آن به بهترین شکل ممکن نباشید، قطعاً حرفه واقعی شما آسیب خواهد دید. آیا در یک رابطه متفاوت ۱۰ درصد خوشحال‌تر خواهید بود؟ شاید. شاید نه. اما اگر تمام روز را صرف فکر کردن به نداشته‌ها، انتخاب‌ها و گزینه‌های قبلی یا آرزوها کنید، قطعاً از چیزی که دارید ناراضی خواهید شد. برای گزینه انتخاب نشده عذاب نکشید تا بتوانید بهترین استفاده را از گزینه‌ای که دارید و انتخاب کرده‌اید ببرید. هر دقیقه‌ای که در حسرت زندگی‌های زندگی‌نشده‌ات سپری می‌شود، لحظه‌ای است که نمی‌توانی روی زندگی‌ای که واقعاً داری، سرمایه‌گذاری کنی. انتخاب‌ها مهم هستند، اما سطح تعهد شما نیز اهمیت دارد.

دلسوزی به خود

"هیچ کس قرار نیست زندگی شما را برای شما انجام دهد. شما باید خودتان این کار را انجام دهید، خواه ثروتمند باشید یا فقیر، و ... شما باید آن را انجام دهید. مهم نیست چه کاری سخت است. مهم نیست که چه اتفاقات غم‌انگیز و ناخوشایندی برای شما رخ می‌دهد. ترحم به خود راه بن‌بست است. این به شما بستگی دارد که تصمیم بگیرید در همین جا پارک کنید یا حرکت کنید و بیرون بروید.

تفکر نوآورانه

من قویاً معتقدم که تنها راه تشویق نوآوری، دادن آن به جوانان است. جوان‌ها از این جهت که کمتر می‌دانند یک مزیت بزرگ دارند. چون به نظر من جهل در علم خیلی مهم است. اگر شما هم مثل من هستید و خیلی چیزها را می‌دانید، نمی‌توانید چیزهای جدید را امتحان کنید. برای تفکر نوآورانه من همیشه در زمینه‌هایی کار می‌کنم که کاملاً از آنها بی‌اطلاع هستم.

سوالاتی برای شما

آخرین باری که احساس تعجب کردید کی بود؟ آن تجربه چه چیزی می‌تواند به شما یاد دهد که چگونه وقت خود را بهتر صرف کنید؟

نحوه تقسیم لیست کارهای خود و ماهیت جهانی نوشتن

یک یادآوری ساده

آهسته راه بروید، اما هرگز به عقب برنگردید.

توجه به خود

به محیط اطراف خود نگاه کنید. به جای اینکه اقلام را به عنوان اشیا ببینید، آنها را به عنوان آهنربا برای توجه خود ببینید. هر جسم به آرامی مقدار مشخصی از توجه شما را به سمت خود می کشاند. هرگاه چیزی را دور بیندازید، کشش آن جسم آزاد می شود. حال می توانی بهتر به خود توجه کنی.

ترکیب قدرتمند = نفرت از بد بودن در کارها + تمایل به ظاهر مبتدی

افرادی که از بد بودن در مسائل متنفرند به سمت پیشرفت سوق داده می شوند. با این حال، اگر آنها تمایلی نداشته باشند که هر از گاهی شبیه یک مبتدی به نظر برسند، از چالش های جدید اجتناب می کنند و برای اختراع مجدد خود تلاش خواهند کرد. در همین حال، افرادی که مایلند چیزهای جدید را امتحان کنند، اما عطش پیشرفت ندارند، به نتایج متوسط رضایت می دهند. این تمایل به نادان به نظر رسیدن برای مدت کوتاه - اما نه برای مدت طولانی - است که منجر به جهش در عملکرد می شود.

نحوه تقسیم لیست کارهای خود

"من شروع کردم به تقسیم لیست کارهایم به (۱) کارهایی که باید انجام دهم، (۲) کارهایی که می خواهم انجام دهم و (۳) کارهایی که دیگران از من می خواهند انجام دهم. تغییر زندگی! من اغلب به شماره ۳ نمی رسم و در نهایت متوجه شدم که این چیزی است که به معنای داشتن مرز است.

درباره ماهیت جهانی نوشتن

همه به نوعی می نویسند. یعنی هر فردی یک «داستان» دارد، یک روایت شخصی که مدام در حال بازپخش، بازنگری، جداسازی و کنار هم قرار گرفتن است. نکات قابل توجه در این روایت با بالا رفتن سن انسان تغییر می کند - آنچه ممکن است در بیست سالگی تراژدی بوده باشد، در چهل سالگی به عنوان کمدی یا نوستالژی دیده می شود.

سوالاتی برای شما

یک انتخاب کوچک اما شجاعانه که امروز می توانید انجام دهید چیست؟

رسیدگی به چالش‌ها، زندگی واقعی

رسیدگی به چالش‌ها

شما نمی‌توانید تلاش را از زندگی حذف کنید، اما می‌توانید توانایی خود را برای مقابله با چالش‌ها افزایش دهید.

اصلاح در زمان مناسب

بازبینی یک کتاب قبل از انتشار فوق‌العاده مفید است. انتشار نسخه دوم چند سال پس از انتشار، حتی اگر شامل همان اصلاحات باشد، کمتر مفید است. این برنند قبلاً تاسیس شده است. در زمان مناسب اصلاح کنید.

حقیقت

با سریع عمل کردن و انجام بهترین تلاش در زندگی می‌توان چیزهای زیادی به دست آورد. اجازه ندهید که بهانه جستجوی راه بهتر، مانع از اقدام شما شود.

زندگی واقعی

اغلب مردم سعی می‌کنند زندگی خود را به عقب برونند: آنها می‌خواهند چیزهای بیشتری یا پول بیشتری داشته باشند تا به شادی برسند. روشی که در واقع کار می‌کند، برعکس است. ابتدا باید همانی باشید که واقعا هستید، سپس کاری را که باید انجام دهید را با همان چیزهایی که دارید، انجام دهید تا به آنچه می‌خواهید برسید.

غفلت

همان‌طور که از آمدن بلاها می‌ترسم، از سرازیر شدن نعمت‌ها نیز بیمناکم، مبادا مرا به غفلتی بزرگ بیاندازد.

سوالات برای شما

اگر فردا کسی کنترل زندگی شما را در دست بگیرد، اولین چیزی که تغییر می‌دهد چیست؟

انگیزه، انتقاد و هدف بزرگسالی

محصول خوب

بازاریابی خوب، می‌تواند یک بار بفروشد، اما یک محصول خوب می‌تواند دو بار فروخته شود. در بلندمدت، عملکرد شما به ارزشی که ارائه می‌دهید، باز می‌گردد.

انگیزه

انگیزه می‌آید و می‌رود. اگر می‌خواهید کاری را به طور مداوم انجام دهید، سطح دشواری را انتخاب نکنید که به انگیزه زیادی نیاز داشته باشد. به اندازه کافی آسان و آنقدر ساده کنید که حتی زمانی که انگیزه زیادی ندارید، این کار را انجام دهید.

انتقاد

انتقاد، آسان و سریع است. اختراع و ساختن، مشکل و کند است. معمولاً دو سال طول می‌کشد تا کتابی نوشته شود ولی در دو ساعت خوانده می‌شود. هر کسی می‌تواند، کار دیگری را خراب کند. آزمون واقعی این است که آیا می‌توانید به آنها کمک کنید تا آن را بهبود بخشند یا چیزی از خود بسازند.

هدف بزرگسالی

یک بزرگسال موفق کسی است که بفهمد مهم این است که زندگی را خوب زندگی کند و در هر شرایطی نور را بگیرد و نارش را خاموش کند.

سوالات برای شما

یکی از مواهب طبیعی شما چیست؟ چگونه می‌توانید با آن کار مفیدی انجام دهید.

خیریه، نشان واقعی یک حرفه‌ای

تعریف خود

خودت را با تلاشت تعریف کن نه رنجت.

ازدواج خوب

ازدواج خوب همه چیز را آسان تر می‌کند.

خیریه و صدقه

خیریه می‌تواند یک سبک زندگی باشد، نه صرفاً یک هدیه. خیریه بخوانید و مطلوب‌ترین تفسیر خود را به نویسنده ارائه دهید. خیرخواهانه گوش کنید و توجه بی‌دریغ خود را اهدا کنید. خیریه کار کنید و با تخصص خود سخاوتمند باشید. به این ترتیب صدقه را به یک عادت روزمره تبدیل می‌کنید.

تمایز بهترین‌ها از بقیه

من یک بار خواندم که مشخصه واقعی یک حرفه‌ای - در هر کاری - این است که او می‌فهمد، حرفه‌اش را دوست دارد و حتی در سختی‌های حرفه‌اش خوب تلاش می‌کند.

سوالاتی برای شما

تقریباً همه چیز در زندگی دارای یک منطقه مفید و یک دوز مطلوب است. ده دقیقه زیر نور خورشید می‌تواند به شما انرژی بدهد. ده ساعت زیر نور خورشید می‌تواند شما را بسوزاند. این مفهوم در مورد بسیاری از چیزها صدق می‌کند: کار، روابط، سرگرمی‌ها، ورزش، غذا. دوز مورد نظر شما چقدر است؟ در حال حاضر به چه چیزی نیاز دارید؟ کمی بیشتر یا کمی کمتر؟

فصول زندگی، اهمیت استراحت و راز احساس عالی بودن نسبت به خود

بهانه و عادت

آنچه به عنوان بهانه شروع می‌شود به راحتی می‌تواند به عادت تبدیل شود. اجازه نده یک روز بد، تبدیل به سبک زندگی شود.

فصول زندگی

زندگی مجموعه‌ای از فصل‌هاست و آنچه در یک فصل کار می‌کند ممکن است در فصل دیگر کارایی نداشته باشد. در حال حاضر در چه فصلی هستید؟ آن فصل به چه عادت‌هایی نیاز دارد؟

آگاه و انگیزه تغییر

آگاهی برای ایجاد انگیزه تغییر کافی است. صرفاً ردیابی میزان و نوع غذایان به شما انگیزه می‌دهد تا آن را تغییر دهید. مشکلات خود را بنویسید در این حین، ممکن است ایده‌هایی برای حل آنها به ذهنتان برسد. این روند با دیدن واقعیت، به وضوح، شروع می‌شود.

اهمیت استراحت

همیشه فراموش می‌کنم روزهای خالی چقدر مهم هستند، گاهی اوقات چقدر مهم است که انتظار چیزی را نداشته باشیم، روزی که آدمی خودش را به حد نهایی رسانده، روز زیانباری به نظر می‌رسد. اینطور نیست! با ارزش‌ترین کاری که گاهی می‌توان برای روان انجام داد این است که بگذاریم در اتاق استراحت کند، و زندگی کند.

بلند کردن به جای مشت زدن

راز احساس عالی داشتن نسبت به خود، این نیست که در جستجوی افرادی کمتر از خودتان باشد و سپس خود را برتر از آنها نشان دهید، بلکه در جستجوی افرادی باشید که بیشتر از شما هستند و سپس خود را بالا بکشید تا لایق همراهی‌شان شوید.

سوالاتی برای شما

تمام پروژه‌هایی را که در حال حاضر روی آنها کار می‌کنید یادداشت کنید. چه چیزی است که اگر شجاعت حذف کامل آن را داشتید، راحت‌تر کار کردید؟

هوش خود را دو برابر کنید، کوچک‌نمایی کنید و در خشم ارزش پیدا کنید

محیط و اقدام

محیط خود را طوری آماده کنید، تا اقدام بعدی آسان شود.

هوش دوبرابری

شما نمی‌توانید هوش خود را در یک ساعت دو برابر کنید، اما می‌توانید از یک ساعت برای خواندن ایده‌هایی که به راحتی درک می‌شوند، استفاده کنید، این شما را باهوش‌تر نشان می‌دهد. هر چه بهتر ارتباط برقرار کنید، باهوش‌تر ظاهر می‌شوید.

بدن

تمام زندگی شما در بدن شما اتفاق می‌افتد. این خانه‌ای است که همیشه در آن سکونت خواهید داشت و هرگز نمی‌توانید آن را بخرید. اما شما می‌توانید آن را بازسازی کنید. با ورزش، رژیم غذایی مناسب و..... خود را بازسازی کنید.

دستور العمل ساده ای برای موفقیت

به چیزهای زیادی فکر کن. یکی را انجام بده.

چگونگی یافتن ارزش در خشم در زمان مناسب

من به خشم در زمان مناسب اعتقاد دارم. خشم مناسب مانند آتش است، می‌تواند تمام زباله‌ها را بسوزاند و چیزهای مثبتی از خود به جای بگذارد. من به کنترل خشم در زمان مناسب نیز اعتقاد دارم که درهای بهشت را برویم می‌گشاید. چیزی که من به آن اعتقاد ندارم تلخی است؛ با بخشش، تلخی‌ها را شیرین کنیم.

سوالاتی برای شما

به چیزی فکر کنید که در سال گذشته با آن مشکل داشتید. اگر به عقب برگردید و کوچک‌نمایی کنید، درسی که از این تجربه گرفته‌اید چیست؟

شفاف فکر کردن، جسور بودن، و هر روز یک شاهکار

کار جسورانه

اگر می‌خواهید کاری جسورانه در زندگی خود انجام دهید، باید انتخاب کنید که کار جسورانه را شروع کنید. هیچ روز کاملی وجود ندارد. زمان مناسبی وجود ندارد. برای اینکه مسیر تغییر کند، باید به سادگی انتخاب کنید و شروع نمایید.

برخورد با اعتراف

اگر کسی جرات دارد اعتراف کند اشتباه کرده است، باید این لطف را داشته باشید که برای اعترافش، به او اعتبار بدهید. نپذیرفتن عذر بقیه، آنها را تشویق می‌کند که دیگر هرگز اشتباه خود را نپذیرند.

تعریف دقیق مشکل

هر چه مشکل را دقیق‌تر تعریف کنید، راحت‌تر می‌توانید راه‌حلی پیدا کنید. "احساس بدی دارم" می‌تواند میلیون‌ها علت داشته باشد. اما "دیشب زیاد نخوابیدم" و "یک هفته است که ورزش نکرده‌ام" پاسخ بسیار صریحی دارد.

روشن فکر کردن

حقیقت را از هر منبعی که آمده، بپذیر.

تبدیل هر روز به یک شاهکار

هر روز را تمام کن و هرگز به آن برنگرد. آنچه را که توانستی انجام دادی؛ برخی از اشتباهات بدون شک وارد شد. هر چه زودتر آنها را فراموش کنید، فردا یک روز جدیدی است؛ باید آن را خوب و آرام و با روحیه‌ای بسیار بالا شروع کنید. نمی‌توانید با مزخرفات قدیمی خود دست و پنجه نرم کنید. این روز برای همه چیزهای خوب و عادلانه‌ای دارد. عزیزتر از آن است که امیدها و دعوت‌هایش را بر دیروزهای پوسیده هدر دهید.

سوالاتی برای شما

معمولاً هر روز زمانی وجود دارد که شما در بهترین حالت خود هستید - اوج انرژی، اوج اشتیاق. فرض کنید ۲ ساعت از روزتان باقی است. این ۲ ساعت را چگونه می‌گذرانید؟

مسیرهای جدید، خطر پیچیدگی و تصمیم گیری سریع

ساده

ساده تقریباً همیشه بهتر است. اما اگر قرار است پیچیده باشد، مطمئن شوید که ارزش این پیچیدگی را دارد. زمان زیادی برای ایجاد راه‌حل‌های پیچیده برای مشکلات نسبتاً بی‌اهمیت تلف می‌شود.

پیاده‌روی

بسیاری از موقعیت‌های زندگی شبیه به پیاده‌روی است: وقتی شروع به پیاده‌روی می‌کنید، منظره تغییر می‌کند. شما در حال حاضر به همه پاسخ‌ها نیاز ندارید. اگر شجاعت شروع کردن را داشته باشید، مسیرهای جدید خود را نشان خواهند داد.

یک یادآوری ساده

عادت‌های خوب زمان را متحد شما می‌کند. عادت‌های بد زمان را دشمن شما می‌کند.

اهمیت تصمیم گیری سریع و برگشت پذیر

من نمی‌توانم به شما بگویم که چقدر زمان صرف نگرانی در مورد تصمیماتی می‌شود که مهم نیستند. اینکه بتوانید فقط تصمیم بگیرید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد، بسیار قدرتمند است، اما این بدان معناست که باید شرایط را طوری تنظیم کنید که وقتی مشکلی پیش می‌آید، بتوانید آن را اصلاح کنید.

سوالاتی برای شما

چه چیز شگفت‌انگیزی در زندگی شما وجود دارد که به ندرت از آن قدردانی می‌کنید؟

موفقیت، شروع، و خوبی های غیر قابل توجه در جهان

موفقیت

موفقیت، هم فرصت و هم حواس پرتی، ایجاد می کند.

تمرکز

اگر هر روز تمرکز کنید، بیشتر کارها آنقدرها که به نظر می رسد سخت نیستند. با این حال، توجه کامل به یک موضوع برای مدت طولانی حتی سخت تر از آن چیزی است که به نظر می رسد. در طول یک خط زمانی طولانی، گلوگاه معمولاً توجه است نه توانایی.

بزرگترین پاداش ها

بزرگترین پاداش ها در زندگی اغلب به تعویق می افتد. از مزایای مالی کار و سرمایه گذاری گرفته تا فواید عاطفی یک ازدواج. رشد و ترکیب نتایج معنادار، به زمان زیادی نیاز دارد. علاوه بر این، بیشتر فعالیت ها به همراهی با افراد دیگر مربوط می شود: همکار، همسر، فرزندان، همسالان. اگر می خواهید نتایج شما همچنان به رشد خود ادامه دهند، پس به روابطی نیاز دارید که ماندگار باشند. یکی دیگر از عناصر ضروری برای موفقیت، خوشایند و قابل اعتماد بودن است، زیرا باعث می شود هر چیزی که می سازید - یک تجارت، یک رابطه، یک پروژه - ادامه پیدا کند. اما بسیاری از روابط قبل از جمع شدن پاداش ها، از هم می پاشند.

شروع کار

اولین قدم شما همین است: اولین قدم از بسیاری از قدم ها. برای مدت طولانی بی حرکت می ایستادم و می ترسیدم به هر سمتی حرکت کنم، زیرا مطمئن نبودم مسیری را که می خواهم تا آخر عمر طی کنم، این مسیر است. در نهایت، یکی به من توضیح داد که اولین قدم های من لزوماً یک مسیر را برای همه فردهای من تعیین نمی کند. اما با اولین قدم، تصمیمات بیشتر و فرصت های بیشتری برای تغییر به وجود خواهد آمد.

چیزهای نادیده گرفته شده در جهان

مهم است که به یاد داشته باشید که اشتباهات کوچک در زندگی به وضوح آشکار می شود، اما مقدار زیادی خوبی، مهربانی و نجابت روزمره وجود دارد که مورد توجه قرار نمی گیرد و خبری از آن نیست.

سوالاتی برای شما

کارآفرین و سرمایه گذار سام آلتمن می گوید برخی از بهترین توصیه هایی که تا به حال دریافت کرده این بوده است: "اگر نمی توانید بفهمید که چه نوع کاری را دوست دارید، به آنچه تمرکز کردن بر روی آن آسان است و به شما انرژی می دهد، توجه کنید!"

حالا شما بگویید: تمرکز روی چه چیزی برای شما آسان است؟

چگونه تنها باشید، اقدام کنید

رهایی میانبرها

اگر تمام زمان‌هایی را که برای جستجوی میانبرها و تلاش برای تقلب در فرآیند تلف کرده‌اید، جمع کنید، کار سخت می‌توانست تا کنون انجام شده باشد. هیچ نقطه شکستی نداشته باشید. هیچ راه واحدی برای موفقیت نداشته باشید.

چگونه تنها باشیم

بسیاری از ما فقط برای فرار از ترس از تنهایی به دنبال اجتماع هستیم. دانستن اینکه چگونه تنها باشیم در هنر عشق ورزیدن نقش اساسی دارد. تنهایی خود نعمتی است برای رسیدن به اوج نور. پس تنها باش ولی احساس تنهایی نکن.

اقدام

اکنون زمان آن فرا رسیده است که زندگی کردن با ایده آل‌های خود را جدی بگیرید. چقدر می‌توانید تحمل کنید که چه کسی واقعاً می‌خواهد باشید؟ خود بزرگتر شما نمی‌تواند بیش از این صبر کند. اکنون اصول خود را عملی کنید. دست از بهانه‌جویی و تعلق بردارید. این زندگی شماست! تو دیگه بچه نیستی هر چه زودتر برنامه روحی و معنوی خود را تنظیم کنید، بی شک شادتر خواهید شد. هرچه بیشتر منتظر بمانید، احساس شرم و پشیمانی خواهید کرد، زیرا می‌دانید که توانایی بهتری دارید؛ اما جلو نرفته‌اید. از این لحظه به بعد، قسم بخورید که دیگر ناامید نشوید. خودتان را از جمع غفلت‌ها و حواس‌پرتی‌ها جدا کنید. تصمیم بگیرید که خارق‌العاده باشید و کاری را که باید انجام دهید، اکنون انجام دهید.

سوالات برای شما

چه کسانی می‌توانند الهام بخش من در افکار و رفتارم باشند؟ چگونه می‌توانم درباره آن‌ها بیاموزم؟

خوش بینی، لذت بردن از زندگی و پیام مثبت

نیت خوب و خوش بینی

هنگامی که با مردم کار می‌کنید، نیت خوب داشته باشید. هنگام گوش دادن به سخنان مردم، سخنان آنها را به شیوه‌ای خوش‌بینانه تفسیر کنید. بدبینی را رها کنیم.

شیب موقعیت

وقتی باران می‌بارد، به سمت پایین سرازیر می‌شود. در صورت تمایل می‌توانید باران را در یک سطل جمع کنید و آن را در سربالایی حمل کنید، اما تمایل طبیعی آب جریان به سمت پایین‌ترین نقطه است. بیشتر موقعیت‌های زندگی یک گرایش دارند - جهتی که همه چیز می‌خواهد در آن جریان داشته باشد. می‌توانید برخلاف جریان حرکت کنید (همانطور که می‌توانید آب را به سمت سربالایی حمل کنید)، اما زمانی که راهی برای کار با شیب مناسب موقعیت خود پیدا کنید، نتایج بهتر می‌شود.

زندگی

وقتی جوان هستید، مانند نهر جوانی هستید و در راه خود با سنگ‌ها، موانع و مشکلات زیادی روبرو می‌شوید. برای عبور از این موانع و رسیدن به دریا عجله دارید. اما همانطور که نهر در میان مزارع به سمت پایین حرکت می‌کند، بزرگ و آرام‌تر می‌شود و می‌تواند از انعکاس آسمان لذت ببرد. فوق‌العاده است به هر حال به دریا خواهید رسید. پس از سفر لذت ببرید. از نور خورشید، غروب آفتاب، ماه، پرندگان، درختان و زیبایی‌های بسیار در طول مسیر لذت ببرید. هر لحظه از زندگی روزمره خود را بچشید.

پیام مثبت

برای کل نسل بشر لبخندی بر لبان خود بنشانید.

سوالاتی برای شما

لذت را چه معنا می‌کنید؟ لذت بخش‌ترین امتداد پنج دقیقه‌ای روز شما چیست؟ و چگونه می‌توانید آن را تا ده دقیقه طولانی کنید؟

بهره وری، موفقیت و ۳ سوال ساده برای بهبود روز شما

۳ سوال ساده برای بهتر کردن روزتان

در ابتدای روز: "برای چه چیزی بهینه سازی می‌کنم؟"

در طول روز: "بهترین کار کوچکی که در حال حاضر می‌توانم انجام دهم چیست؟"

در پایان روز: "آیا من تمام تلاشم را کردم؟"

عادت ظاهر شدن

مردم اغلب فکر می‌کنند عجیب است که در مورد خواندن یک صفحه یا مدیتیشن برای یک دقیقه یا برقراری یک تماس فروش، هیجان‌زده شوند. اما نکته این نیست که باید یک کار را انجام دهید. نکته این است که بر عادت ظاهر شدن مسلط شوید. حقیقت این است که یک عادت باید قبل از بهبود آن ایجاد شود. اگر نمی‌توانید مهارت اولیه حضور یافتن را بیاموزید، امید کمی برای تسلط بر جزئیات دقیق وجود دارد. به جای تلاش برای مهندسی کردن یک عادت کامل از همان ابتدا، کار آسان را بر مبنای ثابت‌تری انجام دهید. قبل از اینکه بتوانید بهینه‌سازی کنید، باید استانداردسازی کنید.

موفقیت

هیچ فرمولی برای موفقیت وجود ندارد - شما فقط شروع می‌کنید و سپس ادامه می‌دهید. اغلب می‌پرسند که چگونه حرفه‌ای شوم و پاسخ به طرز گیج‌کننده‌ای ساده است: کار را انجام دهید. بارها و بارها، فقط کار را انجام دهید.

بهره وری

خیلی شگفت‌انگیز است که در یک روز چقدر کار می‌توان انجام داد، اگر طبق قانون پیش برویم "یک کار در یک زمان" همیشه یک کار روزانه بهتر از انجام دو یا سه کار در یک زمان است.

سوالاتی برای شما

اگر می‌دانید چه می‌خواهید، پس چرا منتظر هستید؟

مبتدی ماندن، نحوه کار نوابغ و ۶۰ ثانیه آینده

ناراحتی اولیه

"آیا حاضرید ۵ دقیقه ناراحت باشید؟ وقتی تمرین را شروع کردید، ورزش کردن آسان تر می شود. هنگامی که شروع به صحبت کردید، مکالمه آسان تر می شود. زمانی که در میانه راه هستید، نوشتن آسان تر می شود. اما اگر در ابتدا مایل نباشید کمی ناراحتی را تحمل کنید، بسیاری از پاداش ها در زندگی از شما دور خواهند شد.

نادانی عمدی

دنیا حاوی اطلاعات بسیار بیشتری از آن چیزی است که هر فردی می تواند در طول زندگی خود بیاموزد. سوال این نیست که آیا شما نادان هستید، بلکه این است که چه چیزی را برای نادانی انتخاب می کنید. تعدادی از موضوعات ارزش وقت گرانبهای شما را ندارند. آنچه را که به آن توجه می کنید با دقت انتخاب کنید.

اصلاح اشتباهات

گاهی اوقات در زندگی، شما مرتکب اشتباه خواهید شد و وقتی به آن اشتباهات فکر می کنید، ممکن است احساس خجالت کنید. این یک احساس عادی است. هیچ کس کامل نیست و همه ما اشتباهاتی در زندگی مرتکب می شویم. با این حال، اگر مسئولیت اشتباه را بر عهده نگیرید و تمام تلاش خود را برای اصلاح آن انجام ندهید، اشتباه دوم را مرتکب شده اید. کار درست را انجام دهید، حتی اگر از کارهای قبلی خود احساس خجالت کنید. خطاها را مدام ترکیب نکنیم.

مبتدی ماندن

خوب است که یک حرفه ای به او یادآوری شود که حرفه ای بودن او فقط یک پوسته است، زیرا شخص واقعی باید یک آماتور عاشق بماند.

نحوه عملکرد نوابغ

بیشتر نابغه ها - به ویژه آنهایی که دیگران را رهبری می کنند - نه با شکستن و کشف پیچیدگی های پیچیده، بلکه با بهره برداری از سادگی های ناشناخته، پیشرفت می کنند.

سوالات برای شما

چگونه می توانم ۶۰ ثانیه بعدی را تا حد امکان کامل و واقعی کنم؟

دیدگاه‌های جدید، چگونگی بهبود تفکر و اصلاح عادات‌ها

مبتدی و متخصص

مهم نیست که مبتدی باشید یا متخصص تا زمانی که در مسیر هستید. اگر یک مبتدی در مسیر باشد، تنها چیزی که نیاز دارد زمان است. اگر یک متخصص از مسیر خارج شود، برای مدت طولانی متخصص نخواهند بود.

توصیه خوب

توصیه خوب در زمان نامناسب، نصیحت بد است. زندگی فصولی دارد و هر فصلی نیازهای متفاوت. اگر بدانید در چه فصلی هستید، بهتر می‌توانید تشخیص دهید که از چه ایده‌هایی استفاده کنید.

تغییر موقعیت

هر چه مدت طولانی‌تر معلم باشید، کمتر به یاد می‌آورید که دانش‌آموز بودن چگونه است. هر چه بیشتر پزشک باشید، کمتر به یاد می‌آورید که یک بیمار چگونه است. هر چه مدت طولانی‌تری مربی باشید، کمتر به یاد می‌آورید که بازیکن بودن چگونه است. موقعیت‌ها را تغییر دهید یک دیدگاه جدید می‌تواند روش‌های قدیمی شما را بهبود بخشد.

انگیزه نوشتن

آدم باید نسبت به این موضوع «خلق کردن» دقیق باشد. به یک معنا، نوشته باعث ایجاد حال و هوا خواهد شد. ... خود را مجبور کرده‌ام زمانی که کاملاً خسته شده‌ام، زمانی که روحم خسته است، زمانی که هیچ چیز ارزش تحمل پنج دقیقه دیگر را ندارد، شروع به نوشتن کنم ... و به نوعی فعالیت نوشتن همه چیز را تغییر می‌دهد.

چگونگی بهبود تفکر خود

از رشته‌هایی بسیار متفاوت از رشته خود یاد بگیرید. هر یک از آنها روش‌هایی برای تفکر دارند که می‌تواند در مواقعی شگفت‌انگیز و مفید باشد. همین که یاد بگیرید مانند یک انسان شناس، یک روانشناس و یک فیلسوف فکر کنید، ذهن شما به طور مفیدی رفتار می‌کند.

سوالاتی برای شما

عادت‌ها هر از چند گاهی باید اصلاح شوند. کدام عادات را امسال باید دو برابر کنید؟ کدام عادات دیگر در خدمت شما نیستند و باید امسال جایگزین شوند؟

کاهش سرعت، رها کردن، و درس هایی از سال

متخصص

متخصص کسی است که در طول سالیان متمادی با وجود موفقیت، آنقدر اعتماد به نفس داشته باشد که به تلاش ادامه دهد و به اندازه کافی متواضع باشد تا به یادگیری ادامه دهد.

انتظارات دیگران

شما مسئولیتی ندارید که انتظارات دیگران را برآورده کنید. کمترین زمان ممکن را صرف ترجیحات دیگران به جای ترجیحات خود کنید.

عجله

کاهش سرعت شما را قادر می‌سازد تا به روشی با کیفیت بالا عمل کنید. وقتی عجله دارید، متفکر بودن، سخت است.

رها کردن

به درختان فکر می‌کنم و به این فکر می‌کنم که آنها چقدر ساده ثروت یک فصل را رها می‌کنند، چگونه بدون غم می‌توانند رها کنند و برای تجدید و خواب به عمق ریشه‌هایشان بروند..... از درختان تقلید کنید. برای بهبودی از دست دادن‌ها، از درختان یاد بگیرید، و به یاد داشته باشید که هیچ چیز برای مدت طولانی ثابت نمی‌ماند، حتی درد، درد روحی. بگذار همه چیز بگذرد، رهایش کن.

توصیه‌هایی درباره زندگی

من به شما نمی‌گویم که جهان را بهتر کنید، من فقط به شما می‌گویم که در آن زندگی کنید. نه فقط برای تحمل آن، نه فقط برای رنج کشیدن، نه فقط برای عبور از آن، بلکه برای زندگی در آن. برای نگاه کردن به آن. برای تلاش، برای گرفتن عکس‌ها و بی پروا زندگی کردن برای گرفتن شانس. پس کار خود را بسازید و به آن افتخار کنید. برای استفاده از لحظه از آن بهره ببرید و اگر از من بپرسید که چرا باید این کار را بکنید، می‌توانم به شما بگویم که قبر مکانی خوب و خصوصی ماست، اما فکر می‌کنم هیچ‌کدام از ما آنجا را راحت نمی‌پذیریم. نه در آنجا می‌شود آواز خواند، نه نوشت، نه بحث کرد، نه فرزندان را بوسید و نه..... و این کارهایی است که تا زمانی که زنده‌اید، باید انجام دهید و در آن موفق باشید.

سوالاتی برای شما

درسی که امسال آموختید (یا دوباره یاد گرفتید) چیست؟

سال را با اوج به پایان برسانید، قدرت خود را به حداکثر برسانید و مسئولیت را بر عهده بگیرید

بهترین ایده‌ها

اگر سخت کار نمی‌کنید، ایده‌ها مهم نیستند. بهترین ایده بدون اجرا بی‌ارزش است. اگر در حال حاضر سخت کار می‌کنید، ایده‌ها بسیار مهم هستند. اما بیشتر تلاش‌ها، صرف ایده‌های متوسط می‌شود.

نقاط قوت و ضعف

نقاط ضعف خود را بیش از حد بهبود ندهید. اگر در کاری خوب نیستید، روی آن کار کنید تا زمانی که دیگر مانع پیشرفت شما نشود، اما بیشتر وقتتان بهتر است صرف به حداکثر رساندن نقاط قوتتان شود.

میزان مسئولیت

زندگی به ندرت بدون افزایش مسئولیت به شیوه‌ای مثبت تغییر می‌کند. این می‌تواند به معنای در اختیار گرفتن مالکیت سلامتی یا تعهد به یک رابطه یا راه‌اندازی یک تجارت باشد. هر چه که باشد، اگر می‌خواهید مسیر تغییر کند، معمولاً میزان مسئولیت باید تغییر کند.

خطر

آنچه که شما خود را برایش در معرض خطر قرار می‌دهید، نشان می‌دهد که برای چه چیزی ارزش قائل هستید.

مثل آب بودن

آب مقاومت نمی‌کند. آب جاری می‌شود. وقتی دستت را در آن فرو می‌کنی، تنها چیزی که حس می‌کنی یک نوازش است. آب یک دیوار محکم نیست، شما را متوقف نخواهد کرد. آب همیشه به جایی که می‌خواهد می‌رود و در نهایت هیچ چیز نمی‌تواند در برابر آن بایستد. آب صبور است. چکیدن آب بر سنگ، دل سنگ را می‌شکند. یادت باشد فرزندم یادت باشد تو نصف، آب هستی اگر نمی‌توانی از مانعی عبور کنی، آن را دور بزنی. آب این کار را می‌کند.

سوالاتی برای شما

چه چیز معناداری هست که می‌توانید در هفته‌های پایانی سال انجام دهید؟

تفاوت بین خوب و عالی، و چگونه در نوشتن بهتر شوید

خوب و عالی

تفاوت بین خوب و عالی اغلب یک دور اضافی از تجدید نظر است. فردی که برای بار دوم به چیزها نگاه می‌کند باهوش‌تر یا با استعدادتر به نظر می‌رسد، اما در واقع فقط کمی بیشتر چیزها را جلا می‌دهد. برای ساختن آن وقت بگذارید. یک بار دیگر آن را اصلاح کنید.

پرسیدن و گوش دادن

یکی از بهترین استراتژی‌ها برای یادگیری سریع چیزی، گوش دادن است. شخصی را پیدا کنید که کاملاً در مورد آن موضوع اطلاعات کافی داشته باشد و هر سؤالی را که فکر می‌کنید از او بپرسید.

راهنمای مختصری برای ترکیب

اگر از چیزی لذت نمی‌برید، به آن دل نمی‌دهید. اگر به آن پایبند نباشید، کاری نمی‌کنید. علاقه مند بودن، بر نتایج مقدم است.

چگونگی بهتر شدن در نوشتن - یا هر چیز دیگری

من خودم را شبیه یک نوازنده می‌دانستم: کسی که تمرین می‌کند، تمرین می‌کند و تمرین می‌کند تا بتواند بسازد و هنرش را براننده جلوه دهد. من همیشه از جنبه ساختگی فرآیند نوشتن آگاه بودم و این که هنر فقط در نتیجه تمرین مداوم و آگاهی از ساختارهای رسمی آن، طبیعی و ظریف به نظر می‌رسد.

سوالی برای شما

من از روی عادت به چه کاری ادامه می‌دهم، اما دیگر به من خدمت نمی‌کند؟

صبر فعال، تمرکز بر آنچه می‌توانید کنترل کنید، و انجام یک بازی ارزش برنده شدن

فکر

به آنچه امروز می‌خواهید، فکر کنید و وقت خود را صرف آن کنید. به آنچه می‌خواهید ۵ سال دیگر برسید، فکر کنید و زمان خود را صرف آن کنید.

زندگی خوب

کسی اینجا جای کسی را تنگ نمی‌کند. زمین آن قدر وسیع است که برای زنده و مرده جا دارد!.. راه‌های زیادی برای برنده شدن و فضای زیادی برای زندگی وجود دارد. آنها را بیابید.

صبر فعال

هر برنده‌ای بایگانی‌هایی از باخت‌ها دارد، اما هر تلاش شانس پیروزی را بیشتر می‌کند. شما باید صبور باشید، اما نه منفعل؛ صبر فعال.

اهمیت انجام کارهای معمولی به روشی خارق العاده

من مشتاق انجام یک کار بزرگ و نجیب هستم. اما این وظیفه و لذت اصلی من است که کارهای فروتنانه را انجام دهم که گویی آنها بزرگ و نجیب هستند. جهان نه تنها با ضربات نیرومند قهرمانانش، بلکه با انبوه فشارهای کوچک هر کارگر صادق به حرکت در می‌آید.

تمرکز و کنترل

شما بر ذهن خود کنترل دارید - نه رویدادهای بیرونی. این را درک کنید، قدرت خواهید یافت.

سوالاتی برای شما

آیا بازی‌ای انجام می‌دهید که ارزش برنده شدن را داشته باشد؟

انعطاف پذیری، رشد، و یک سوال راهنما برای فرصت های جدید

خاموش کردن هیجان

هنگامی که یک پروژه یا فرصت جدید را در نظر می گیرید، یکی از اولین سوالاتی که باید بپرسید این است: "می خواهم روزم را چگونه بگذرانم؟" بسیاری از فرصت ها هیجان انگیز به نظر می رسند، با این سوال هیجان تان خاموش می شود و منطقی تر فکر می کنید.

تمرین

سخت تمرین کنید و روی آنچه می توانید کنترل کنید، تمرکز کنید.

تاب آوری

فکر نکن در تاریکی ها مدفون شده ای؛ بیندیش بذری هستی که در دل خاکی نشسته ای تا گیاهی شوی.

رشد و تغییر

اگر تغییر نکنیم، رشد نمی کنیم. اگر رشد نکنیم، واقعاً زندگی نمی کنیم. رشد به معنای کنار گذاشتن الگوهای آشنا اما محدودکننده، کار ایمن اما بی ثمر، و... است. همانطور که داستایوفسکی می گوید: "برداشتن یک گام جدید، بیان یک کلمه جدید، و... چیزی است که مردم بیش از همه از آن می ترسند. در حالی که "ترس واقعی باید برعکس باشد".

سوالی برای شما

یک سوال از پل آلن، یکی از بنیانگذاران مایکروسافت که برای من، این هیجان انگیزترین سوالی است که شنیده ام:
چه چیزی باید وجود داشته باشد؟ چه چیزی نیاز داریم، که نداریم؟

خوش شانس‌ها، تشکر کردن، و ارزش نادیده گرفتن برخی مشکلات

تحلیل وظیفه فردی و اجتماعی و اولویت دهی وظایف

ما تکالیف مختلفی داریم که باید وظایف فردی و موقعیت اجتماعی خودمان را تعیین کنیم و بدانیم چه مسئولیت‌هایی را به عهده گرفته‌ایم و چه مسئولیت‌هایی را باید به عهده بگیریم؟ باید ببینیم چه کارهایی روی زمین مانده و ما توان انجامش را داریم، هر کدام اهمیت بیشتری دارد، آن را انتخاب کنیم.

خوش شانس‌ها

ارزش یک فرصت، بسته به نحوه برخورد با آن تغییر می‌کند. بدون تلاش، شانس به یک فرصت از دست رفته تبدیل می‌شود. با تلاش، شانس خوب می‌تواند به یک رویداد تغییر دهنده زندگی تبدیل شود. شما به شانس و کار سخت نیاز دارید. این دو به هم مربوط هستند. نتیجه به خودی خود از در عبور نخواهد کرد.

هزینه فرصت‌ها

"چقدر را از دست داده‌ام؟" فقط یک سوال مالی نیست، در سوالات زیر دقت کنید:

-چقدر زمان از دست داده‌ام؟

-چقدر عاقلم را از دست داده‌ام و عاقلانه رفتار نکرده‌ام؟

-چقدر شادیم را از دست داده‌ام؟

هزینه فرصت‌ها را دریابیم.

اهمیت مهربان بودن - به ویژه هنگام برقراری ارتباط با دیگران

باید بدانید وقتی پیامی را که به دیگری می‌رسانید برای او قابل درک نیست، حداقل یکی از موارد زیر درست است: آنچه شما گفته‌اید درست نیست یا بدون مهربانی آن را منتقل کرده‌اید.

ارزش نادیده گرفتن برخی مشکلات در زندگی

نباید بر همه مشکلات غلبه کرد، فقط آنهایی که مانع رسیدن شما به جایی که می‌خواهید برسید را، حل کنید.

سوالاتی برای شما

علاقه شما در دهه گذشته چه بوده است؟ چگونه می‌توانید بخشی از آن را در سال آینده بازسازی کنید؟

همت بلند، چالش های زندگی، شجاعت

همت بلند

با خود درباره آن روزهایی که بسیار خوش گذراندیم و روزهایی که بسیار بر ما سخت گذشت بیاندیشیم! به راستی اکنون چه قدر از آن خوشی‌ها یا سختی‌ها در یادمان باقی مانده است؟ هم روزهای سخت گذشت و هم روزهای شادی! واقعا هم گذشت! اکنون که فکر می‌کنیم گویا خوابی بیش نبوده‌اند. اما این معرفت و محبت است که در عمق دل ما تا ابد باقی می‌ماند. ببینیم کجا ایستاده‌ایم و به کجا می‌خواهیم برویم. همت‌مان را بلندتر کنیم.

کار درست

انجام کار درست، سخت است. انجام دوباره آن سخت‌تر.

سه راه ساده برای به دست آوردن بیشتر از آنچه می‌خواهید

با دیگران مهربان باشید.

آنچه را که می‌خواهید بخواهید.

با تلاش مستمر، پیگیری کنید.

چالش‌های زندگی

در باشگاه، اگر تمرین نکنید، عضلات شما رشد نمی‌کنند. زندگی شبیه باشگاه است. چالش‌های زیاد، زندگی را سخت می‌کند، اما زندگی بدون چالش هم سختی‌های خودش را دارد.

شجاعت

به بچه‌هایم می‌گویم، تفاوت بین یک قهرمان و یک ترسو چیست؟ فرق بین [ترسو] بودن و شجاع بودن چیست؟ فرقی ندارد. فقط در کاری است که شما انجام می‌دهید. هر دوی آنها همین احساس را دارند. هر دو از مرگ و صدمه دیدن می‌ترسند. فردی که ترسو است از رویارویی با آنچه باید با آن روبرو شود امتناع می‌کند. قهرمان نظم بیشتری دارد و با این احساسات مبارزه می‌کند و کاری را که باید انجام دهد، انجام می‌دهد. اما هر دو احساس یکسانی دارند، چه قهرمان و چه ترسو. افرادی که آنها را تماشا می‌کنند، آنها را بر اساس آنچه انجام می‌دهند قضاوت می‌کنند، نه بر اساس احساساتشان.

سوالاتی برای شما

اگر برای چه چیزی در طول ۱۲ ماه آینده وقت صرف کنید، سپاسگزار خواهید بود؟

شناخت لغزش‌گاه‌ها، رشد فکر و زیبایی

شناخت لغزش‌گاه‌ها و راه عبور از آن

لغزش‌گاه‌های زیادی سر راه ما وجود دارد؛ ترس، تردید، احساس ضعف، انگیزه‌های ناسالم، لغزش‌گاه است؛ وقتی بنیه روحی و معنوی مان قوی شد، هم در زمینه فکر، هم در زمینه تصمیم‌گیری، هم در زمینه عمل، توانایی‌های بیشتری پیدا خواهیم کرد و ما به اینها نیاز داریم.

رشد فکر با راهنمایی اساتید

همانطور که "علم" استاد می‌خواهد، "فکر" هم استاد می‌خواهد. "فکر بایدها و نبایدها" را معین می‌کند، علم "واقعیت‌ها" را به ما نشان می‌دهد، این خیلی حساس است. این فکر باید در مسیر درست قرار بگیرد؛ استاد فکرتان را پیدا کنید.

بصیرت

نور یکی است ولی ظلمات هزارهاست. فکر صحیح و عمیق و نیت درست دو عامل مهم برای کسب بصیرت در زندگی روزانه ما است.

زیبایی

زیبایی مناظر طبیعی ما را وادار به بررسی و تفکر و اندیشه در آن می‌کند. زیبایی طفل است که قلب مادرش را تسخیر کرده، باعث می‌شود که نسبت به تربیت وی اقدام کند، و به همین ترتیب، زیبایی نقشی آشکار در سایر ابعاد زندگی اجتماعی ما دارد. به زیبایی و زیبایی‌آفرینی فکر کنیم.

سعادت

..... دنیا یک جلسه آزمایش است. آری! تمام این ۵۰، ۶۰، یا ۱۰۰ سال عمر ما در این جهان یک جلسه امتحان است. واقعاً این جلسه امتحان که ۱۰۰ سال به طول می‌انجامد، در مقابل بی‌نهایت آخرت چه نسبتی دارد؟ شما ۳ ساعت در جلسه امتحان کنکور می‌نشینید تا ۳۰ سال بعد از آن استفاده کنید؛ ۳ ساعت با ۳۰ سال یک نسبتی دارد. اما وقتی ۱۰۰ سال را با بی‌نهایت بسنجید، چه نسبتی را می‌توان یافت؟ عمر آخرت چند برابر عمر دنیا می‌شود؟ صد هزار برابر، یک میلیون برابر، صدمیلیون برابر. حقیقت این است که این دو باهم هیچ نسبتی ندارند. عمر دنیا را هر قدر که باشد به هر توانی برسانید، باز ابدیت از آن در نمی‌آید! بنابراین، ابتدا باید حساب کنیم که ما چه هستیم، برای کجا آفریده شدیم، عمر ما چقدر است، قرار است چندسال زندگی کنیم؛ تا ببینیم چه سعادت‌ی را می‌خواهیم (<https://mesbahyazdi.ir>).

سوالاتی برای شما

فکر کنید در طول زندگی‌تان بیشتر از همه به چه کسی بدهکارید؟

<https://jamesclear.com/articles>



Rebuild yourself

By: Seyedeh Fateme Moezzi