



گروه علمی، پژوهشی،
آموزشی و مشاوره ای علم ما

چالش ۱۰ ساله ی خودم!

کاری از شهریار مرزبان
گوینده محمود کدخدا

ارایه شده در وب سایت آموزشی علم ما _ به ادرس

www.ELMEMA.com

چالش ۱۰ ساله ی خودم...

کاشکی در کنار چالش جالب ۱۰ ساله که این روزا همه جا پر شده
یه قدمم برای به چالش کشیدن خودمون برداریم

مثلا: چالش ۱۰ ساله ی خودم!

یا چالش ۱۰ سال آینده ی خودم!

اسمش مهم نیست

مهم اینه که با خودمون روراست باشیم!

چشماتونو ببندید و واقعا آینده رو تصور کنید...

به این صورت که دقیق بگیم با همین روال که داریم زندگی می کنیم

۱۰ سال دیگه دقیقا در چه جایگاهی هستیم؟

۱۰ سال دیگه زیاده؟

خب ۵ سال آینده یا ۳ سال آینده...



گروه علمی، پژوهشی،
آموزشی و مشاوره ای علم ما

ایا به اونی میخوایم تبدیل میشیم؟

اگر اره که عالیہ!

اگر نه پس بنویسیم دقیقا چی میخوایم

همه بخش های زندگی رو باید در نظر بگیریم

مالی، شغلی، جسمی، روحی، عاطفی و...

دقیق و با جزییات بنویسیم که دوست داریم ۱۰ ساله دیگه به چه کسی تبدیل بشیم
با چه جایگاهی...

بعد واسش برنامه ریزی کنیم

و فقط و فقط روزی یه قدم کوچیک واسش برداریم

باور کن راحت تر از اونی که بخوای میتونی آینده رو تغییر بدی
و همین راحت بودنش هست که باعث شده خیلیا باور نکنن که شدنیہ...

مهم نیست گذشته چجوری گذشته

مهم اینہ که تو هر وقت بخوای میتونی ایند تو بسازی

ازهمین امروز فقط و فقط روزی ۱۵ دقیقه کتاب بخون

فقط و فقط روزی ۱۵ دقیقه پیاده روی کن

فقط و فقط روزی ۱۵ دقیقه برای افزایش مهارت شغلیت وقت بزار

فقط و فقط روزی ۱۵ دقیقه واسه رشد و پیشرفت مهارت های خودت وقت بزار

باور کن همین قدم های کوچیک چند سال دیگه تورو کاملا عوض میکنه

و وقتی به خودت میای

میبینی تو مسیر رسیدن به هدف هات هستی

و خیلی بهشون نزدیکی...



گروه علمی، پژوهشی،
آموزشی و مشاوره ای علم ما

نزار بهونه های آدم های معمولی تو رو از هدف ها دور کنه

بهونه هایی مثل اینکه:

اینجا ایرانه برنامه جواب نمیده

کی میدونه قراره چی بشه

همه چی شده پارتی

و اینجور حرفا...

تو برای هدف و رویا هات تلاش کن

و برای شنیدن بهونه های آدم های معمولی کر باش

تو بدترین شرایط هم خیلی ها بودن که از صفر شروع کردن و به چیزایی که دوست داشتن رسیدن

اینو هیچ وقت فراموش نکن

اگر قبل از تو نتونستن

به این معنی نیست که تو هم نمیتونی

تو تلاش خودت رو بکن و بهترین خودت رو به نمایش بزار...

این چالش رو به اشتراک بزار تا ایران بهتری بسازیم...

برای دریافت مشاوره و خدمات رایگان

به سایت علم ما دات کام

مراجعه کنید.

www.ELMEMA.com