

تغییر

لایف استایل

برای ساخت رویایی که آرزویش را داریم!

WWW.EZZATKHAH.COM



Ezzat

عکاس : حسین عزت خواه

عکس منتخب از دیدگاه وبسایت UNSPLASH

برنده جایزه در سال ۲۰۱۶ برای دسته بندی Inspirational Images

هدف‌ت را بشناس ، به کجا سفر می کنی ؟

به سیستم تغییر من خوش آمدی !

من حسین عزت خواه هستم ، باور دارم می توانیم تخیل کنیم هر آنچیزی که در نظرمان زیبا و جذاب است و مهارت و تکنیک بهتر و سریع تر شدن با بازده ی بالا را یاد بگیریم و هر آنچه تخیل کردیم را بسازیم.

دوست عزیز تر از جانم ، مهم نیست هر کدام از ما کجای زندگی‌مان هستیم ، مهم است که کجا می خواهیم برویم ؟! آیا می دانیم ؟ یا هنوز سردرگمیم ؟

قبل از اینکه وارد حوضچه ی تغییر بشویم و آبتنی کنیم ، سال نو را به تو تبریک می گویم و بی نهایت از عمق وجودم برای آرزوی موفقیت ، شادی و ثروت می کنم.

برای اینکه بتوانی خودآگاهی را افزایش دهی لازم هست که ۲ کار را انجام بدهی :
شماره یک : سوالاتی که در ادامه این کتابچه آمده است را کامل کن و هر متنی می خواهی برای من بنویسی ، بنوس و عکس بگیر در اینستاگرامت پست کن و من را در آن تگ کن !

اینستاگرام من : @ezzatkah.hossein

شماره دو : در سایت من اگر هنوز عضو نشدی ، عضو بشو ! و همه ی قسمت های برنامه الان وقتشه و بیژینس تایم را دناود کن و تماشا کن ! همه ی قسمت ها !!!

چون پشت ساخت هر قسمتی ایده و فکر من قرار گرفته و موضوعات مانند حلقه های زنجیر هستند و اگر تشنه ی موفقیتی و به دنبال ساخت لایف استایل بی نظیری هستی اینکار را انجام بده !

نه برای من ، نه برای کسی ، فقط به خاطر خودت !!!

هدف از انجام تمرین زیر کمک به شناخت خودت هست ، هدف تعلق و خوب جلوه دادن خودمان نیست پس سعی در امتیاز دادن بیشتر از آنچیزی که هستید ، نکنید ! البته به خودتان هم قرار نیست استرس وارد کنید.

نابغه ی میلیونر موارد زیر را بخوان و نمره ای که فکر می کنی درست است برای خودت در آن قسمت در نظر بگیر و سپس به پرسش هایی که در ادامه آمده است پاسخ بده !!!

شماره یک : ضعیف ترین حالت شماره ۱۰ : من عالی ام !!!

سلامتی

من به طور منظم به سلامتی خودم توجه دارم. به همین دلیل نیز از این نظر همیشه در بهترین حالت ممکن قرار دارم. من می خواهم سلامت جسمانی و احساسی ام بهینه سازی شود. بدین ترتیب می توانم هر روز پر انرژی و قدرتمند باشم. من همواره سعی می کنم تا به خوبی غذا خورده، خواب خوبی را داشته و کار کنم. در این صورت طراوت، چالاکی و استقامت خوبی را پیدا کرده و می توانم از زندگی لذت برده و با چالش ها و فرصت های پیش روی خود به خوبی رو به رو شوم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

ذهنی/احساسی

من همواره نگرش و طرز فکر مثبتی دارم. من در زندگی احساس شادی و آرامش دارم. در نتیجه می توانم احساسات و روابط مثبتی را در زندگی خود تجربه کنم. من با فکر کردن به میزان انرژی، تمرکز و احساساتی که حقیقتاً می خواهم در زندگی خود تجربه کنم، خط مشی حرکت خود در زندگی را مشخص می کنم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

رابطه با دیگران (اگر قابل اجرا نباشد، از این مرحله گذر کنید)

در صورتی که در یک رابطه قرار داشته باشم، من احساس اعتماد، قدردانی و عشق و علاقه زیادی را به شریک خود می دهم. من در روابط خود صبور بوده، با احترام رفتار نموده و به نیازهای شخص مقابل توجه دارم. در صورتی که مجرد باشم نیز هر روز را با تمام قلب و احساس خود سپری می کنم و با دیگران با رحمت و محبت رفتار می کنم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

خانواده

من همیشه در کنار خانواده خود هستم. من روابط بسیار قوی ای با اعضای خانواده خود دارم و میان ما همیشه انرژی مثبت وجود داشته و لحظات سرگرم کننده ای را در کنار یکدیگر داریم. در علاقه من به خانواده ام هیچ شک و شبهه ای وجود ندارد و من با تمام توان خود برای آنها تلاش می کنم. همواره سعی می کنم که اشتباهات آنها را فراموش کنم و با آنها با رحمت و شفقت رفتار کنم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

دوستان

حلقه دوستان من همیشه ارتباطات، تفریح و انرژی مثبت را به زندگی من می آورند. من تنها افراد مثبت را وارد زندگی خود می کنم و تمام تلاش خود را می کنم تا انرژی مثبت و اعتبار واقعی را به درون روابط خود بیاورم. من همواره زمان کافی را با دوستان خود سپری می کنم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

کارها و مأموریت ها

من نسبت به کار خود احساس رضایتمندی داشته و از آن انرژی می گیرم. من اعتقاد دارم که شغل من یا هر کاری که در روز انجام می دهم یک ارزش به جهان اضافه می کند و بازتاب خوبی از تلاش ها و همکاری های من ارائه می دهد. من حقیقتاً نسبت به کاری که انجام می دهم احساس تعهد و هیجان زیادی دارم. من به کار خود به چشم یک مأموریت یا هدف نگاه می کنم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

تجربه ها

من همیشه برای خود برنامه های ویژه ای مثل مسافرت، ماجراجویی، بیرون رفتن ها یا داشتن ارتباط با دیگران دارم. به همین دلیل نیز از زندگی لذت می برم. من برای مواردی که به آنها علاقه دارم، وقت می گذارم. این موارد می توانند سرگرمی ها، علایق و اهداف و ماجراجویی های غیر کاری من باشند.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

روح و روان

من احساس می کنم که به زمان حال و همین لحظه ای که درون آن قرار گرفته ام وصل می باشم و در روح و روان خود نیز احساس سرزندگی می کنم. من مطابق با باورها و اعتقاداتی که دارم رفتار می کنم و در تمامی تصمیمات و اقدامات روزانه خود مطابق با باورها و ارزش های خود پیش می روم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

امور مالی

من در خصوص نوع خرج کردن پول خود مسئول می باشم. من برای آینده خود نیز پس انداز می کنم. هر مهارتی که برای بالا بردن توانایی خود در کسب درآمد بیشتر به آن نیاز دارم را یاد می گیرم. من به طور کلی با لایف استایل فعلی خود احساس شادی و رضایت کرده و به خودم این امکان را می دهم که از هر چیزی که در زندگی به دست می آورم نهایت لذت را ببرم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

یادگیری

من کنجکاو بوده و به جهان اطراف خود نهایت دقت و توجه را دارم. به همین دلیل می توانم چیزهای جدیدی را یاد بگیرم. من همیشه سوالات خود را مطرح می کنم و به دنبال کشف موارد جدید درباره خودم و دیگران هستم. من برای خودم یک برنامه آموزشی مختص به خود را دارم و به کمک آن می توانم مهارت هایی که برای موفق شدن به آنها نیاز دارم را یاد بگیرم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

ارزیابی کل زندگی - اهداف

اکنون باید ارزیابی صورت گرفته را بازبینی نموده و به یک نگرش جدید در تمام دسته بندی ها دست پیدا نمایم. زمانی را به فکر کردن به این موضوع اختصاص دهید. به یاد داشته باشید که در نهایت این زندگی خود شما است. شما باید الهام بخش خودتان باشید. اجازه ندهید که شرایطی که در گذشته داشتید روی نگرش شما درباره سال آینده و ۱۲ ماهی که در پیش دارید تاثیر بگذارد. شما قوی تر از چیزی هستید که تصور می کنید و آینده برای شما اتفاقات خوبی را رقم خواهد زد. به شما پیشنهاد می کنیم که از ارزیابی زیر دو نسخه تهیه نمایید. بار اول با فکر کردن به ۱۲ ماه آینده به سوالات پاسخ دهید و سپس برای بار دوم با فکر به اهداف خود در ۳ سال آینده به پرسش های زیر پاسخ دهید و جواب را یادداشت نمایید.

سلامتی

در ۱۲ ماه آینده، نگرش من درباره سلامتی خود به این شرح است

برای اینکه بتوانم در واقعیت نیز این نگرش را عملی کنم، باید از این موارد دست بکشم

برای اینکه بتوانم در واقعیت نیز این نگرش را عملی کنم، باید انجام دادن موارد پیش رو را آغاز نمایم

برای اینکه بتوانم در واقعیت نیز این نگرش را عملی کنم، باید به این اهداف در مهلت های مقرر تعیین شده دست پیدا کنم

ذهنی / احساسی

در ۱۲ ماه آینده، نگرش من درباره اینکه ذهن و احساسات من باید به چه شکلی باشد، به این شرح است

برای رسیدن به این نگرش باید از انجام این موارد دست بکشم

برای رسیدن به این نگرش باید شروع به انجام دادن این موارد نمایم

برای رسیدن به این نگرش من این اهداف و مهلت های مقرر برای دستیابی به آنها را تعیین می نمایم

رابطه با دیگران / عشق و علاقه

در ۱۲ ماه آینده طرز فکر من درباره روابط مهم خود در زندگی به این شرح است (اگر در رابطه ای قرار دارید، روی آن رابطه تمرکز کنید. اگر نه، روی کسی که بیشتر از دیگران او را دوست دارید متمرکز شوید.)

برای شکل دادن به این نگرش در زندگی خود، من این کارها را دیگر انجام نمی دهم

برای شکل دادن به این نگرش در زندگی خود، من این کارها را انجام خواهم داد

برای شکل دادن به این نگرش در زندگی خود، من این اهداف و مهلت مقرر برای رسیدن به آنها را تعیین می نمایم

خانواده

در ۱۲ ماه پیش رو، نگرش من درباره داشتن روابط خارق العاده و عالی با اعضای خانواده خود به این شرح خواهد بود ...

برای اینکه بتوانم به نگرش خود در این زمینه جامعه عمل بپوشانم، انجام دادن یکسری از کارها را متوقف خواهم کرد

برای اینکه بتوانم به نگرش خود در این زمینه جامعه عمل ببوشانم، شروع به انجام دادن یکسری از کارها خواهم کرد

برای اینکه بتوانم به نگرش خود در این زمینه جامعه عمل ببوشانم، برای خود یکسری از اهداف و مهلت مقرر برای عملی ساختن آنها را تعیین خواهم کرد

دوستان

در سال پیش رو نگرش من در خصوص داشتن روابط دوستانه بی نظیر به این شرح است
برای اینکه بتوانم در واقعیت نیز نگرش خود درباره روابط دوستانه خود را عملی کنم، باید از این موارد دست بکشم

برای اینکه بتوانم در واقعیت نیز نگرش خود درباره روابط دوستانه خود را عملی کنم، باید این موارد را انجام دهم

برای اینکه بتوانم در واقعیت نیز نگرش خود درباره روابط دوستانه خود را عملی کنم، باید این اهداف را تعیین نموده و در مهلت مقرر مشخص شده به آنها دست پیدا نمایم

مأموریت

از همین لحظه تا ۱۲ ماه بعد، نگرش من درباره اهداف کاری خود و کارهایی که باید در این زمینه انجام دهم به این شرح خواهند بود

برای به واقعیت تبدیل نمودن این نگرش باید از این موارد دست بکشم

برای به واقعیت تبدیل نمودن این نگرش باید انجام این موارد در زندگی را در برنامه کاری خود قرار دهم

برای به واقعیت تبدیل نمودن این نگرش باید دستیابی به این اهداف در مهلت های مقرر تعیین شده را در برنامه کاری خود قرار دهم

تجربه ها

در ۱۲ ماه آینده، نگرش من درباره اینکه ماجراجویی ها و تجربه های شگفت انگیز که من می خواهم داشته باشم، به این شرح است

برای عملی ساختن این نگرش، باید از این موارد دست بکشم

برای عملی ساختن این نگرش باید شروع به انجام دادن موارد پیش رو نمایم

برای عملی ساختن این نگرش باید این اهداف و مهلت مقرر برای رسیدن به آنها را تعیین نمایم

روح و روان

در یک سال آینده، طرز فکری که من برای رسیدن به قدرت بیشتری از نظر روحی و روانی خواهم داشت به این شکل خواهد بود

برای به واقعیت تبدیل نمودن این طرز فکر، باید انجام این موارد را از همین لحظه متوقف کنم

برای به واقعیت تبدیل نمودن این طرز فکر، باید از همین لحظه شروع به انجام این موارد کنم

برای به واقعیت تبدیل نمودن این طرز فکر، باید به این اهداف را در مهلت مشخص شده دست پیدا کنم

امور مالی

در ۱۲ ماه آینده من با این طرز فکر درباره ثروت و دارایی خود پیش خواهم رفت
برای به واقعیت تبدیل کردن این طرز فکر نیاز است که یکسری از کارها را دیگر انجام ندهم
برای به واقعیت تبدیل کردن این طرز فکر نیاز است که انجام یکسری از کارها را در دستور کار خود
قرار دهم
برای به واقعیت تبدیل کردن این طرز فکر نیاز است که این اهداف را مشخص نموده و رسیدن
به آنها در زمانی که تعیین می کنم را در دستور کار خود قرار دهم

یادگیری

از این لحظه تا یک سال آینده، من به موضوعاتی که یاد می گیرم و مهارت هایی که روی آنها
تسلط پیدا می کنم به این شکل نگاه می کنم
برای اینکه بتوانم این نگرش در خصوص بحث یادگیری را عملی کنم باید این کارها را انجام ندهم
....
برای اینکه بتوانم این نگرش در خصوص بحث یادگیری را عملی کنم باید شروع به انجام این
کارها نمایم
برای اینکه بتوانم این نگرش در خصوص بحث یادگیری را عملی کنم باید این اهداف و زمان لازم
برای رسیدن به آنها را تعیین نمایم

نظریه اولیه اهداف بلند پروازانه

در زندگی ۴ نوع هدف اصلی وجود دارد که شما باید آنها را دنبال کرده و برای رسیدن به آنها تلاش کنید تا در نهایت بتوانید موفقیت را تجربه نمایید. این ۴ هدف عبارتند از: هدف «شدن»، هدف «ارتباطی»، هدف «مشارکتی» و هدف «رشد شخصی».

۱. من می‌خواهم نسبت به کسی که هستم و شخصیت فعلی خود احساس غرور داشته و سرزندگی و طراوت را تجربه نمایم.

۲. من می‌خواهم روابط عمیق و سازنده‌ای با دیگران داشته باشم و احساس کنم که رابطه با من برای آنها نیز از اهمیت کافی برخوردار است.

۳. من می‌خواهم چیزهایی که دوست دارم را به وجود آورده و در دنیا تغییری ایجاد کنم.

۴. من می‌خواهم در بخش‌های زیادی از زندگی خود رشد پیدا کرده و احساس کنم که زندگی من ارزشمند و پر از معنا و مفهوم می‌باشد.

مسئله‌ای که باید به خاطر داشته باشید این است که شما می‌توانید با مشخص نمودن اهداف و نوع رفتار خود در زندگی و شرایط مختلف، با موفقیت به این ۴ هدف اصلی دست پیدا کنید. برای اینکه بتوانید به این مهم دست پیدا کنید، تمرین زیر را با دقت انجام دهید.

اهداف «شدن»

تناسب

اگر من می‌خواهم بیشتر از گذشته به خودم افتخار کنم و زندگی خود را منطبق با هدف «شدن» پیش ببرم، باید شروع کنم به انجام

هزینه

اگر من می‌خواهم به انرژی و سلامتی بیشتری دست پیدا کنم، باید از نظر ذهنی، احساسی و انرژی و استقامت جسمانی به حداقل‌های مورد نیاز دست پیدا کنم. بدین ترتیب می‌توانم به اهداف خود در بلند مدت دست پیدا کنم. به همین دلیل شروع کنم به

هدف ارتباطی

ارتباطات

اگر من می‌خواهم روابط عمیق‌تر و با معناتری را با اطرافیان خود داشته باشم، باید کارهای زیر را انجام دهم

مواظبت

اگر من می‌خواهم توجه بیشتری نسبت به اطرافیان خود داشته و بیشتر از گذشته قدردان آنها باشم، باید از آنها بخواهم تا (درباره مهم‌ترین افراد زندگی خود فکر کرده و مواردی که باید با آنها مطرح نمایید تا روابط بهتری را داشته باشید را یادداشت نمایید.)

اهداف مشارکتی

خلاقیت

اگر من می‌خواهم ایده‌های بیشتری را داشته و چیزهای جدیدی را به وجود بیاورم که باعث می‌شوند از نظر ذهنی و احساسی انرژی بیشتری را جذب کنم، نیاز است که انجام کارهای زیر را آغاز نمایم

مشارکت

اگر من می‌خواهم احساس ایجاد یک تغییر را تجربه کرده و هر روز خود را با هدفمندی بیشتری سپری کنم، باید بدانم که راه‌هایی که می‌توانم مشارکت بیشتری را داشته باشم به این شرح می‌باشند

رشد شخصی

برتری و تعالی

اگر من می‌خواهم در زندگی خود به برتری بیشتری دست پیدا کنم و در یکسری از مهارت‌های به خصوص تسلط کافی پیدا کنم، باید کارهای زیر را شروع نمایم

غنی‌سازی

اگر من می‌خواهم از زندگی خود بیشتر از گذشته لذت ببرم و زندگی پر معنا و مفهومی را داشته باشم، باید

عناصر مخفی: داشتن بلند پروازی و دستیابی به تسلط روی خود

آیا می خواهید به اهدافی که برای زندگی خود تعیین کرده اید دست پیدا کنید؟ این موضوع بخش عظیمی از زندگی شما را در برمی گیرد. مطمئناً در زندگی فراز و نشیب های زیادی وجود دارد. ممکن است اتفاقات بدی برای شما پیش بیاید. شاید مریض شوید یا کسانی که دوستش دارید شما را ترک کنند. شما همیشه از همه فرصت ها به درستی استفاده نمی کنید. اما شما واقعا به دنبال چه چیزی هستید و تا چه اندازه افکار، احساسات، رفتار و شرایط محیطی را در مسیری قرار می دهید که شما را به این اهداف برساند؟ آیا شما همواره رویا پردازی می کنید و آینده ای روشن را پیش روی خود می بینید یا نه؟ آیا زمان هایی که می بینید دیگران با باورهای شما در تضاد می باشند، در اطراف خود مرزهای مشخصی را تعیین می کنید تا از این تفاوت ها مصون بمانید؟ آیا شما زمانی که بخشی از ذهنتان به شما می گوید دست از کار بکشید و تنبلی کنید، باز با تمام انرژی به کار خود ادامه می دهید؟ در تمامی این لحظات داشتن اهداف بلند پروازانه و داشتن تسلط روی شخصیت خود می تواند به زندگی و آینده شما شکل و جهت مناسب را دهد. پس در همین راستا مواردی که در ادامه عنوان می شوند را کامل نمایید.

اگر من بلند پروازی های بیشتری در زندگی داشته باشم، می توانم چیزهایی که به نظر دیوانگی می آیند را تجربه کرده و به آنها دست پیدا کنم. این موارد عبارتند از

اگر من می خواهم تسلط بیشتری روی زندگی خود پیدا کنم، باید جلوی این موارد را بگیرم و این موارد را نیز خیلی سریع آغاز نمایم

دسته بندی های نگرش

گاهی اوقات افراد در زمینه مشخص نمودن کارهایی که می خواهند در زندگی انجام دهند، دچار مشکل می شوند و نمی دانند که زمان و انرژی خود را روی چه مواردی قرار دهند. حقیقت این است که شما باید زمانی را گذاشته و خودتان را در مسیر مورد نظر قرار دهید. البته گاهی اوقات داشتن یک چهارچوب می تواند به شما کمک کند تا با راحتی بیشتر از مسیر گذر کنید. به همین دلیل ما یک چهارچوب ساده را برای شما تعیین نموده ایم. بهترین اهداف زمانی شکل می گیرند که علایق، ارتباطات، لایف استایل و مواردی که قصد ایجاد و تجربه نمودن آنها را داریم با یکدیگر

همپوشانی داشته باشند. زمانی که تمامی این موارد درباره ی یک موضوع، کار، مأموریت یا هدف مشترک باشند که ما دوست داریم آن را یاد گرفته یا در آن معنایی را پیدا کنیم، می توانیم بهترین نتیجه ممکن را نیز بگیریم. هر کسی نمی تواند این نقطه مشخص را پیدا کند. اما هر چقدر که ما به درک بهتری درباره هر یک از این دسته بندی ها دست پیدا کنیم و برای رسیدن به آن تلاش کنیم، می توانیم تجربه بهتری را داشته باشیم. برای رسیدن به درک مورد نظر باید به موارد زیر فکر کرده و بهترین پاسخ را ارائه دهید.

