



## مقاله

### دستورالعمل هدفگذاری به روش آنتونی رابینز

همه ی ما اهدافی داریم، آگاهانه یا ناآگاهانه، و هر هدفی که داشته باشیم بر سرنوشت مان مؤثر خواهد بود. با داشتن هدف، آینده را اکنون خلق می کنیم، سرنوشت مان را همین الان رقم می زنیم و زندگی مان را شکل می دهیم.

هدف اولین قدم شروع هر کاری است. اکثر مردم تعریف مشخصی از اهداف خود ندارند، در صورتی که اگر در مورد تنظیم اهداف تمرین داشته باشید پس از مدتی می توانید به راحتی چرخاندن یک کلید، این کار را انجام دهید. شما هر چیزی را می توانید یاد بگیرید، هر مهارتی را می توانید به دست بیاورید. ترفند بهترین های دنیا، فقط تمرین و تکرار است.

اگر می خواهید کاری را کاملاً یاد بگیرید و در آن مهارت یابید، تنها باید این کار را انجام دهید: تمرین و تکرار و تکرار و تکرار و...

هر چه اکنون دارید، زمانی در فکر به دست آوردنش بوده اید. شاید کاملاً ناآگاهانه آنها را هدف قرار داده اید مانند مهارت ها، روابط، سرمایه و...

پس می توانید اهداف بزرگتری هم داشته باشید و به آنها برسید.

در این تمرین شما قادر خواهید بود در سه مرحله هدف هایتان را تعیین کنید. آنها را به سه



# مقاله

## دستورالعمل هدفگذاری به روش آنتونی رابینز

دسته ی مهم تقسیم می کنیم:

۱- اهداف شخصی: آنچه در جهت رسیدن به خوشی است.

۲- اهدافی که برای رسیدن به چیزهایی است که مایل اید آنها را داشته باشید، اعم از مادی یا معنوی.

۳- اهداف مالی

یک قلم و خودکار بگیرید و آماده باشید.

**تعیین اهداف شخصی:**

**گام اول:**

تصور کنید می توانید آینده را خلق کنید. بهترین حالتی را که ممکن است در آینده برای شما رخ دهد بنویسید. اهداف خود را بدون ایجاد هیچ محدودیتی بنویسید. مطمئن باشید می توانید به همه آنها دست یابید، اما اکنون فقط آنها را از بطن مغزتان بیرون بکشید.

می خواهید چه کسی شوید؟ چه مهارت هایی را کسب کنید؟ دوست دارید با چه کسی ارتباط



## مقاله

### دستورالعمل هدفگذاری به روش آنتونی رابینز

برقرار کنید؟ دوست دارید کجا بروید؟ به اینگونه سوالات شخصی جواب بدهید و بنویسید.

#### گام دوم:

حال با گذاشتن شماره ای در کنار هر یک از اهداف تان، زمانی را که احتمالاً به این هدف خواهید رسید را مشخص کنید. مثلاً اگر خود را متعهد می دانید که ظرف یک سال به هدفی برسید، در کنار آن شماره یک بگذارید.

#### گام سوم:

سه هدفی را انتخاب کنید که برای یک سال انتخاب می کنید. سه هدفی که برای رسیدن به آنها واقعا اشتیاق داشته باشید. سپس چند سطر در مورد آنها بنویسید که چرا می خواهید به آنها برسید.

#### تعیین اهدافی که می خواهیم در زندگی داشته باشیم:

اهداف مادی خود را به خاطر آورید. باز هم بدون هیچ محدودیتی یادداشت کنید.  
دوست دارید چه خانه ای بخری؟ چه ماشینی بخرید؟ دوست دارید یک هلیکوپتر داشته باشید؟



## مقاله

### دستورالعمل هدفگذاری به روش آنتونی رابینز

می خواهید صاحب یک جزیره باشید؟ اهدافی که بی تاب رسیدن به آنها هستید را بنویسید. به خاطر داشته باشید که فعلا هیچ برنامه ای برای اینکه چگونه می توان به این اهداف رسید، ندارید.

در هدفگذاری مهم نیست که از چگونگی دستیابی به اهداف مطلع باشید، تنها کافیست خود را برای رسیدن به هدف تان متعهد کنید.

حال گام دوم و سوم را هم اینجا تکرار کنید، یعنی برای هر هدف خود یک زمانی مشخص کنید و سپس سه هدف را برای یک سال آینده خود در نظر بگیرید، اهدافی که تصور داشتن شان به شما احساس هیجان و لذت می بخشد و شما را برای تلاش ترغیب می کند. در نهایت هم آنها را در چند سطر توضیح دهید.



## مقاله

### دستورالعمل هدفگذاری به روش آنتونی رابینز

#### اهداف مالی:

چه میزان درآمد ماهیانه برای تان کافی است؟ آیا اهدافی برای شغل تان در نظر گرفته اید؟ آیا اهدافی برای سرمایه گذاری دارید؟ چقدر می خواهید پس انداز کنید؟ و گام های قبل را تکرار کنید و ۳ هدف خود را نیز انتخاب کنید.

اکنون در فهرست اهدافتان ۳ هدفی که می خواهید ظرف یک سال آینده به آنها برسید، دارید. اگر نتوانستید دلایل محکمی برای رسیدن به این نه هدف پیدا کنید، برگردید و هدف بهتری تعیین کنید. برای اینکه سریعتر به آنها برسید نیاز دارید که هر روز این فهرست را مرور کنید تا مانند همین لحظه مصمم و مشتاق باقی بمانید.

خب منتظر چه هستید؟ دست به کار شوید، اولین قدم را همین الان بردارید. اگر هدف تان لاغری است، پس امشب خوردن غذاهای سنگین و چرب ممنوع است، خوردن یک غذای سبک و انجام پنج دقیقه نرمش می تواند اولین به سوی رسیدن به هدف تان باشد. شروع کنید...



## مقاله

دستورالعمل هدفگذاری به روش آنتونی رابینز

آدرس مقاله در سایت:

[bplus2020.ir/change-beliefs](http://bplus2020.ir/change-beliefs)

برای دانلود کتابخانه موفقیت برایان تریسی که شامل ده جلد کتاب الکترونیکی می باشد، کافیت روی لینک زیر کلیک کنید:

[bplus2020.ir/product/brian-pdf](http://bplus2020.ir/product/brian-pdf)