

یک بار دیگر بگو چگونه

به هدف رسیدی؟!



بهاره

نویسنده:

امیرحسین

حامدی

خروج از
روزمرگی

به همراه یک هدیه به ارزش 97.000 تومان



فقط غیر ممکن غیر ممکنه

آلیس در سرزمین عجایب

همه ما داستان آلیس در سرزمین عجایب را شنیدیم. اما به راستی هدف از این داستان چی بود؟ در این داستان همه اتفاقات از جایی شروع شد که یک خرگوش با ساعتی به داخل گودال پرید و آلیس هم به دنبال او رفت. در واقع آلیس وارد سرزمین عجایب شد. به یک دو راهی رسید و نمی‌دانست که از کدام طرف حرکت کند. گربه‌ای نزدیک آن دو راهی بود و آلیس از او پرسید:

کدام مسیر را بروم؟

گربه به او گفت: کجا می‌خواهی بری؟

آلیس گفت نمی‌دانم

گربه یک جمله خیلی تامل برانگیز به او گفت:

اگر نمی‌دانی کجا می‌خواهی بروی پس فرقی هم ندارد کدام مسیر را انتخاب کنی.

خیلی از ما انسان‌ها واقعا نمی‌دانیم که چه کاری را می‌خواهیم انجام دهیم. هر جایی که جامعه و تبلیغات ما را به سمت آن ببرند، حرکت می‌کنیم



مثلا خیلی از افراد به خاطر تبلیغات یا حرف دیگران می‌خواهند وارد رشته پزشکی شوند. در صورتی که اگر یک مقدار تفکر کنند متوجه می‌شوند به کارهای دیگری علاقه دارند. شما در نظر بگیرید پزشکی که کارش را دوست ندارد؛ آیا می‌تواند به خوبی بیماران خود را معالجه کند؟ یک عمر باید با حال بد زندگی کند و به سرکار برود. و هزاران مثال دیگر که من فقط مثال پزشک شدن را زدم.

بدون هدف همین میشه

آیا می‌دانید به طور میانگین در ایران هر چه مدرک تحصیلی افراد بالاتر باشد، رضایت‌شان از زندگی کمتر است؟ به راستی چرا این اتفاق می‌افتد؟ خیلی از ما سال‌هاست هدف واقعی خود را نمی‌دانیم و داریم عمر خود را تلف می‌کنیم. اگر می‌خواهید واقعا زندگی هدفمندی داشته باشید این کتاب الکترونیک را تا انتها بخوانید. نهایتا از شما 15 دقیقه وقت می‌گیرد. پس اگر می‌خواهید شرایط بهتری را داشته باشید به خودتان قول دهید تا انتهای این متن را مطالعه کنید.



معرفی من

سلام من امیرحسین حامدی هستم. فردی که تا چند سال پیش مثل سایر افراد هدف‌گذاری اشتباه می‌کرد و به آن نمی‌رسید. کم‌کم هدف خود را فراموش می‌کرد. این باعث می‌شد که با خودم بد شوم و در نهایت آن هدف را فراموش کنم. چندین بار هدف گذاشتم که به فلان ماشین دلخواهم دست پیدا کنم یا رتبه اول کنکور شوم، درآمد خودم را چندین برابر کنم و کلی اهداف دیگر که در آن زمان هیچ کدام تحقق نمیافت. الان که دارم این مطلب را می‌نویسم با هدف گذاری اصولی توانستم به دستاوردهای بزرگی برسم که در ادامه خواهم گفت.

متأسفانه اگر زودتر برای اهداف خود اقدامی نکنیم، زمانی از خواب بیدار می‌شویم که خیلی دیر شده است. همه ما عمر محدودی در زندگی داریم که باید در این فرصت باقی مانده به بهترین نحو از آن استفاده کنیم. یادتان باشد هیچ فرصت دوباره‌ای در اختیار شما قرار نمی‌گیرد.

به همین دلیل نباید وقت را تلف کنیم و زودتر هدف زندگی خود را مشخص کنیم. تمام افراد موفق و سرشناس دنیا هدف دارند و دقیقاً می‌دانند که می‌خواهند چه کاری را انجام دهند. هدفی که آن‌ها را به حرکت در می‌آورد و باعث می‌شود معنای کافی برای رنج‌های زندگی داشته باشند. اگر می‌خواهید طعم شیرین رسیدن به خواسته‌های خود را بچشید، به نحوی که از خوشحالی گریه کنید، این کتاب الکترونیک را مطالعه کنید تا با هدف‌گذاری اصولی بتوانید به خواسته‌های قشنگ خودتون دست پیدا کنید. در این مطلب شما متوجه می‌شوید که چگونه با هدف گذاری و مدیریت زمان می‌توانیم از استرس

دگرگونی زندگی با جادوی هدف گذاری





من امیرحسین حامدی به شما قول میدهم که اگر به گفته‌هایم عمل کنید، می‌توانید طعم شیرین رسیدن به هدف‌تان را احساس کنید. برای شروع مسیری لذت‌بخش با من همراه شوید. ابتدا کمی سیستم عملکرد مغز خود را بهتر درک کنیم.



مغز ما انسان‌ها چگونه به هدف واقعی واکنش نشان می‌دهد؟

مغز ما انسان‌ها دقیقا همانند مغز انسان‌های نخستین، یعنی اجداد ماست. سال‌ها گذشته است اما سیستم عملکرد مغز ما دقیقا شبیه انسان‌های نخستین است.

حال این موضوع به هدف گذاری چه ربطی دارد؟

آینده رها شویم و با آرامش بیشتری زندگی کنیم. موضوعاتی مطرح می‌کنم که حتی به گوشتان هم نخورده است و مطمئنم که از مطالعه این مطلب لذت خواهید برد.

شما در این کتاب الکترونیک پاسخ سوالات زیر را پیدا می‌کنید:

- ✓ چگونه می‌توانیم هدف واقعی خود را پیدا کنیم؟
- ✓ چرا باید هدف اصلی خود را فراموش کنیم؟
- ✓ چرا نباید هدف خودمان را برای دیگران بازگو کنیم؟
- ✓ چرا روش اسمارت smart برای هدف گذاری خوب نیست؟
- ✓ چگونه می‌توانیم اشتیاق قلبی برای رسیدن به هدف داشته باشیم؟



آموزش‌های تخصصی بیشتر در سایت بهارمن



انسان‌های نخستین زمانی که به دنبال یک شکار می‌رفتند، انرژی زیادی مصرف می‌کردند و ممکن بود ساعت‌ها برای از پا انداختن یک حیوان تلاش کنند. چرا آن‌ها خسته نمی‌شدند؟

هدف آن‌ها شکار آن حیوان بود و اگر می‌توانستند آن حیوان را شکار کنند، دو تا خوبی برای آن‌ها داشت. اولاً گرسنگی آن‌ها برطرف می‌شد و دوماً جایگاه بهتری در قبیله خود به دست می‌آوردند.

همین عامل سبب میشد زمانی که یک شکار را تعقیب می‌کردند، هورمونی به نام **آندروفین** در مغز آن‌ها ترشح شود.

هورمون آندروفین باعث می‌شد خستگی را متوجه نشوند و انگیزه و اراده بیشتری برای شکار کردن داشته باشند. ما هم می‌توانیم به گونه‌ای هدف گذاری کنیم که خستگی کمتری احساس کنیم و انگیزه و شوق بیشتری برای رسیدن به هدفمان داشته باشیم؟

فقط کافیست به نحوی هدف‌گذاری کنیم که هورمون آندروفین در مغز ما ترشح شود. موضوع اصلی این است یاد نگرفتیم به نحوی هدف‌گذاری کنیم که آن هدف روبه‌روی چشم ما باشد. دقیقاً مثل اجداد ما که هدفشان را در پیش‌رو می‌دیدند.

قدیم هدف انسان‌های نخستین شکار کردن یک حیوان بود و الان هدف تبدیل شده است به سفر به دور دنیا، رتبه شدن در کنکور، زندگی بهتر، ارتباطات بهتر و...

اما در زندگی امروز باید هدف خود را فراموش کنیم! حق می‌دهم که تعجب کرده باشید. بله درست است خودم گفتم باید به نحوی هدف گذاری کنیم که هدف روبه‌روی چشم ما باشد،

اما چرا باید هدف را فراموش کنیم؟

دگرگونی زندگی با جادوی هدف گذاری





همچنین ما خیلی مجبور بیستیم نه برای هدف خود دست و پا بزنیم چون شکممان سیر است و احساس گرسنگی نمی‌کنیم. اما هدفمان برای ما مهم هست و دوست داریم به آن هدف دست پیدا کنیم. شما هر هدفی که داشته باشید برای مغز کار سختی به حساب می‌آید و نمی‌خواهد در راستای آن حرکت کند.

حال چگونه می‌توانیم هم هدف خود را فراموش کنیم و هم کاری کنیم که آندروفین در مغز ما ترشح شود و هدف را پیش‌روی خود ببینیم؟



فراموشی هدف

دلیل این است که مغز ما برای راحتی و حفاظت از ما طراحی شده است نه برای تلاش و پشتکار.

شاید برایتان جالب باشد که 101 مکانیزم در مغز ما وجود دارد که می‌خواهند جلوی ما را برای اقدام کردن بگیرند. همین جا هست که موضوع اهمال‌کاری و تنبلی مطرح می‌شود. انسان‌های نخستین به دو دلیل می‌توانستند به هدف خود دست پیدا کنند.

مورد اول این بود که چاره‌ای جز سیر کردن خود نداشتند و مجبور بودند برای شکار اقدام کنند و مورد دوم این بود که شکار کردن فرآیند طولانی مدت برای آن‌ها نبود یعنی نهایتاً بعد از چند ساعت می‌توانستند به هدف خود دست پیدا کنند.

امروزه اهداف به راحتی شکار کردن نیستند و مدت زمان بیشتری طول میکشد تا به هدفمان برسیم.



آموزش‌های تخصصی بیشتر در سایت بهارمن



دومین کار:

یک لیست برای خود یادداشت کنید که اگر به هدف خود برسید چه اتفاقات خوبی برای شما رخ می‌دهد. شما برای رسیدن به هدفتان آن لیست را مشاهده می‌کنید و هدف اصلی خود را فراموش می‌کنید. دقیقا شبیه لیست زیر برگه‌ای کاغذی برای خود درست کنید و آن را در مسیر رفت و آمد خود در خانه یا محل کار قرار دهید.

اگر به هدفم نرسم	اگر به هدفم برسم
حالم خوب نیست	لذت از زندگی
جایگاه اجتماعی	انسان معمولی
حسرت پیری	رضایت از زندگی
.....	
.....	

این لیست چندین خوبی دارد. به شما کمک می‌کند انگیزه و اراده بیشتری داشته باشید. همچنین باعث می‌شود آندروفین در مغز شما ترشح شود. شما را به حرکت درآورد و اهمال کاری را از شما دور کند. حالا که متوجه شدیم دقیقا باید چه کاری را انجام دهیم، می‌توانیم هدف‌گذاری خود را شروع کنیم.

اصلا نیازی نیست کار سختی انجام دهید، **فقط کافیست دو کار انجام دهید:**

اولین کار:

برای رسیدن به هدفتان برنامه‌ریزی دقیق داشته باشید. مثلا اگر هدف 6 ماهه برای خود در نظر می‌گیرید باید به خوبی بدانید که 3 ماه دیگر کجا هستید. اقدام‌های هفتگی یا ماهانه خود را مشخص کنید و هدفتان را فراموش کنید. چرخه هدف‌گذاری دقیقا همانند تصویر زیر است.



دگرگونی زندگی با جادوی هدف گذاری



اولین گام هدف‌گذاری:

اولین گام هدف‌گذاری پیدا کردن هدف واقعی است. خیلی از افراد از من سوال می‌پرسند و می‌گویند:

آقای حامدی هدف زندگی من چیست؟
من یک پاسخ به آن‌ها می‌دهم و آن هم این است که: **هدف این هست که هدف خودت را پیدا کنی.**



الان می‌خواهیم در کنار هم مهمترین هدف زندگی خود را پیدا کنیم و ببینیم اولین نیاز ما در زندگی چیست! لطفا لیست پایین را با دقت مشاهده کنید و روبه‌روی آن اولویت‌بندی کنید که کدام نیاز برای شما مهم‌تر است.

- مربوط به خانواده
- مربوط به کسب و کار
- مربوط به ورزش و سلامتی
- مربوط به رشد فردی و اخلاق خود

طبیعتاً قصد شما از مطالعه این کتاب الکترونیک این است که زندگی هدفمندی داشته باشید. بنابراین حتماً نمودار بالا را رسم کنید. تجربه‌ای که من در سمینارهایم از انسان‌های مختلف داشتم این بوده است که تنها افرادی به نتیجه می‌رسند که عمل می‌کنند. در ادامه هدیه‌ای به شما می‌دهم که مسیر هدف‌گذاری خود را به خیلی خیلی راحت کنید.

بدون شک زمانی که زندگی هدفمندی داشته باشید، دستاوردهای زندگی شما بیشتر می‌شود، آرامش بیشتری دارید و از زمان‌تان که مهمترین سرمایه شماست به خوبی استفاده می‌کنید.

تحقیقات ثابت می‌کند انسان‌های هدفمند شاداب‌تر هستند و کنترل بیشتری روی زندگی خود دارند. چیزی نمانده است که شما اهداف خود را تحقق بخشید و از حس شادی آن لذت ببرید. بریم سراغ پیدا کردن هدف واقعی زندگی خودمان:



آموزش‌های تخصصی بیشتر در سایت بهار من



- مربوط به رشد معنوی
- مربوط به لذت و تفریح
- مربوط به یادگیری مهارت
- کنکور یا موفقیت تحصیلی
- انجام دادن کار به خصوصی

خیلی ممنون که اولویت اهداف خود را مشخص کردید. چند سوال مهم از شما دارم؟

حقیقت این است که خیلی از ما تلاش می‌کنیم ولی در مسیر درستی قرار نداریم. این را به خاطر بسپارید که در مسیر اشتباه هر چقدر بیشتر تلاش کنید و پای خودتان روی پدال گاز قرار دهید، از مسیر اصلی خود بیشتر دور می‌شوید.

استفان کاوی یک جمله خیلی زیبایی دارد و آن هم این هست که می‌گوید: خیلی از افراد تلاش می‌کنند تا به بالای نردبان برسند. غافل از این که نردبان را روی دیوار اشتباهی تکیه دادند. بنابراین خیلی مهم است که هدف واقعی خود را پیدا کنیم. برای پیدا کردن آن هدف اصلا نگران نباشید. من به شما کمک می‌کنم که

هوشمندانه هدف‌گذاری کنیم

آیا هدف‌تان برای خودتان است یا برای مردم؟ مثلاً اگر هدف خونه یا ماشین گذاشتید، برای چشم مردم گذاشتید یا برای این که فکر می‌کنید لیاقت و ارزش زندگی خوب را دارید؟ هدفی که برای مردم باشد هیچ فایده‌ای ندارد. اگر در یک جزیره بودید، آیا آن ماشین برای شما معنی داشت؟ یا اگر کنکوری هستید به این فکر کنید که رتبه شدن در کنکور را برای چه چیزی می‌خواهید؟ برای پُز دادن؟ یا برای این که می‌خواهید در یک رشته و دانشگاه خوب درس بخوانید؟



دگرگونی زندگی با جادوی هدف‌گذاری



4. اگر ترس از انجام دادن هیچ کاری نداشتی و هیچ باختی در کار نبود چه کاری انجام میدادی؟

ازدواج، داشتن فرزند، گرفتن مدرک بالاتر، خروج از کار کارمندی، مهاجرت و...

5. زمانی که پیر شدی و به آخر عمر رسیدی، حسرت چه چیزهایی را میخوری؟

تفریح، وقت بیشتر با خانواده، خرید فلان چیز، انجام فلان کار، یادگیری زبان و....

مطفاوط باشیم

از شما می‌خواهم برای سوالات بالا وقت کافی بگذارید. خیلی از ما ساعت‌ها وقت برای پیدا کردن یک لباس، یا پیدا کردن خانه می‌گذاریم، اما به این سوال مهم زندگی که می‌خواهم در زندگی خود چه کاری را انجام دهم، وقتی نمی‌گذاریم و به آن فکر نمی‌کنیم.

اجازه دهید به شما بگویم فکر کردن یعنی چی؟

هدف واقعی خود را پیدا کنید و در ادامه به شما هدیه فوق‌العاده‌ای میدهم که بتوانید با تکنیک‌های جادویی مدیریت زمان به هدف‌تان دست پیدا کنید.

لطفاً به سوالات زیر پاسخ دهید:

1. دغدغه زندگی شما در حال حاضر چیست؟

چه کارهایی را باید انجام دهید تا این مسائل حل شود. انجام آن کارها می‌شود هدف شما؟

2. چه مهارتی زندگی شما را بهتر می‌کند؟

مهارت‌هایی چون ارتباط موثر، مدیریت زمان، سخنرانی، کار با نرم‌افزار، مهارت‌های مطالعه مثل تندخوانی و...

3. چه کاری را انجام دهی خیلی خوشحال می‌شوی و از زندگی لذت بیشتری می‌بری؟

کارهایی چون خرید ماشین برای والدین، سفر به دور دنیا، رتبه شدن در کنکور، راه‌اندازی کسب و کار جدید برای خود و...



آموزش‌های تخصصی بیشتر در سایت بهارمن



هدیه فوق العاده

در این قسمت می‌خواهم به شما فیلم رایگان بی‌نظیری را هدیه کنم. برای این که بهتر فکر کنید و از زمان خود به بهترین شکل ممکن استفاده کنید و همچنین بتوانید هدف‌های بهتری در زندگی برای خودتان مشخص کنید.

فیلم رایگان هدف‌گذاری تا مدیریت زمان را مشاهده کنید. این یکی از کارهای هوشمندانه‌ای است که می‌توانید انجام دهید.

برای دیدن فیلم، بر عکس زیر کلیک کنید.

فکر کردن یعنی پرسیدن سوال درست از خودمان و پیدا کردن جواب درست برای آن سوال و در ادامه برنامه‌ریزی کردن برای خلق زندگی بهتر.

بنابراین برای این که هوشمندانه‌تر عمل کنید از شما می‌خواهم از خودتان سوال‌های خوبی پرسید تا بتوانید زندگی بهتری داشته باشید. متأسفانه زندگی در حال حاضر قدرت فکر کردن را از ما گرفته است. امروزه ما از طرف رسانه‌های مختلف و حتی انسان‌های دیگر داریم بمباران اطلاعاتی می‌شویم و وقتی برای فکر کردن وجود ندارد.





در فیلم بالا یاد گرفتیم که چه اشتباهات بزرگی در هدف‌گذاری خود انجام می‌دادیم. همچنین کلید رسیدن به اهداف فقط برنامه‌ریزی است. بدون برنامه‌ریزی درست امکان ندارد به هدف خود دست پیدا کنیم. انجام کارها بدون استرس از سرفصل‌های دیگر این هدیه رایگان بود که متوجه شدیم باید سیستم خودکاری را برای یادآوری کارها برای خودمان مشخص کنیم.

هدف من

هدف من از ارائه این آموزش این است که شما با تلاش کمتر، نتایج بزرگی را برای زندگی خود خلق کنید.

اما چگونه می‌توانیم تعهد بیشتری برای برنامه‌ریزی خود داشته باشیم؟

تا به اینجا شما باید یک نمودار همانند نموداری که صفحات قبل بود برای خود رسم کرده باشید و همین تعهد شما را برای انجام کارها بیشتر می‌کند.

اما کارهای زیاد دیگری را می‌توانیم انجام دهیم که به برنامه‌ای که برای رسیدن هدفمان مشخص کردیم عملگرا باشیم، به عنوان مثال: برنامه‌ریزی روزانه خود را برای عزیزترین اشخاص زندگی بازگو کنیم. دقت کنید و سعی کنید که هدف‌تان را به افراد زیادی توضیح ندهید. اگر دقت کرده باشید، گفته شد که

برنامه‌ریزی روزانه خود را به دیگران بگویید. با این روش تعهد بیشتری برای انجام آن کارها دارید. مثلاً دوست صمیمی خود را می‌بینید، به او بگویید که دیروز چه کارهایی را انجام دادید و قرار است امروز و فردا چه کارهایی را انجام دهید و این کار هوشمندانه را تکرار کنید.

یکی از دوستانی که در دوره **زندگی در آینده** شرکت کرده بود، بیان کرد که از این تکنیک استفاده می‌کند و بخاطر قولی که به دیگران داده است، به هر صورتی که شده کارهای خود را انجام می‌دهد. و این دقیقاً انضباط شخصی یا دیسیپلین است. **انجام کارهای درست در زمان درست چه خواهیم چه نخواهیم.**

اما چگونه انگیزه بیشتری برای رسیدن به هدف داشته باشیم؟

آموزش‌های تخصصی بیشتر در سایت بهارمن





هر روز رشد خود را روی این نمودار که اسم آن را **نمودار انگیزه** گذاشتم، ترسیم کنید. رشدی هر چند کوچک باید ثبت شود و به خاطر داشته باشید که کارهایی که انجام دادنش ساده هست انجام ندادنش هم ساده است. موفقیت تکرار کارهای هوشمندانه ساده هست. با نمودار انگیزه رشد روزهای گذشته خود را می‌بینید و برای ادامه دادن مصمم‌تر می‌شوید.

مدیریت زمان برای رسیدن به هدف:

حقیقت این است که اگر در طول روز کارهای بیهوده انجام دهید به هدف خود دست پیدا نمی‌کنید. ما باید از وقت‌مان به خوبی استفاده کنیم و بهترین خودمان باشیم.

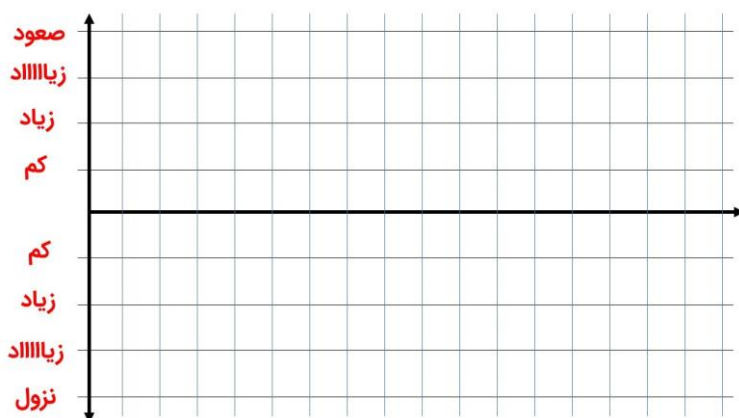
یکی از قوانینی که باعث می‌شود شما به هدف خود دست پیدا کنید، استفاده از **قانون 1/90/90** است. در این قانون ما اولین 90 دقیقه روزمان را به مدت 90 روز روی یک هدف تمرکز می‌کنیم.

من به شما قول می‌دهم که امکان ندارد از این قانون استفاده کنید و نتیجه‌ای نگیرید.

دو تیم فوتبال را در زمین چمن در نظر بگیرید که هیچ کدام از بازیکن‌های دو تیم نتیجه بازی را نمی‌دانند. به نظر شما زمانی که نتیجه بازی را نمی‌دانند می‌توانند به خوبی بازی کنند؟ انگیزه‌ای برای بازی کردن دارند؟

طبیعتاً جواب خیر است و نتیجه به آن‌ها نشان می‌دهد که اگر عقب هستند بیشتر تلاش کنند و اگر از تیم مقابل جلو هستند، تلاش کنند که نتیجه بازی را حفظ کنند. دقیقاً ما باید بدانیم که کجای مسیر هدف خود قرار گرفتیم و باید آن را بازنگری کنیم. **بازنگری** به شدت مهم است و به ما نشان می‌دهد که آیا تخمین‌هایی که زدیم درست بوده است یا خیر...

مطابق شکل یک نمودار برای خود رسم کنید و جلوی چشم خود قرار دهید.



آموزش‌های تخصصی بیشتر در سایت بهارمن



دفترچه مدیریت زمان:

حتما برای خود دفترچه‌ای تهیه و یا طراحی کنید و کارهای روزانه خود را در آن بنویسید. نرم‌افزار ماکروسافت تودو (Microsoft todo) به شما کمک می‌کند کارهای خود را یادداشت کنید. اما برای برنامه‌ریزی روزانه از یک کاغذ استفاده کنید.

دلیل آن هم این است که گوشی‌های موبایل از بزرگترین عوامل حواس‌پرت کننده هست و باید در زمان انجام کارهای مهم آن را از خود دور نگه داریم. فیلم زیر به شما کمک می‌کند که ایده‌های خوبی برای داشتن یک دفترچه مدیریت زمان داشته باشید. **برای دیدن فیلم، بر عکس زیر کلیک کنید.**



تا به حال این قانون را به افراد زیادی توضیح دادم و نتایج مثبت از این تکنیک بسیار بالاست. تجربه‌ای که من از انسان‌های مختلف داشتم این بوده است که عملگرایی به آموزش یکی از شروط اصلی موفقیت است.

اگر خودتان کمی با من آشنا باشید به خوبی می‌دانید که سریعاً نکاتی که یاد گرفتم را سعی می‌کنم در زندگی خود پیاده سازی کنم. بنابراین از شما می‌خواهم که قانون 1/90/90 را برای رسیدن به هدف‌های خود استفاده کنید.



آموزش‌های تخصصی بیشتر در سایت بهارمن



پنج گام هدف گذاری، هدف گذاری روزانه، از بین بردن موانع رسیدن به هدف، انجام کارها بدون استرس، تکنیک های جادویی مدیریت زمان، اهمیت چک لیست در زندگی، زندگی در زمان حال به صورت علمی، چگونه سحر خیز باشیم، انجام کارها در سریع ترین زمان و...

اگر مصمم هستید که در زندگی و شرایط خود تغییرات مثبتی ایجاد کنید به شما توصیه می کنم اطلاعات بیشتری در مورد این دوره فوق العاده به دست بیاورید.

بعد از این دوره 12 ساعته به شما قول میدهم انسان متفاوتی هستید و آن را تضمین می کنم. برای اطلاعات بیشتر روی دکمه زیر ضربه بزنید.

می خواهم اطلاعات دوره زندگی در آینده را ببینم

رسیدن به اهداف شیرین زندگی

چیزی لذت بخش تر از این وجود ندارد که از شوق و خوشحالی رسیدن به هدف تان گریه کنید. برای خود در طول زندگی هدف گذاری کنید در مسیر این هدف ها شما هر روز به انسانی بهتر از قبل خود تبدیل می شوید. از زندگی خود لذت می برید و طبیعتا به درآمد بیشتر و رضایت بیشتر از زندگی می رسید.

گام بعدی برای رسیدن به زندگی بهتر چیست؟

قدم بعدی این است که شما بتوانید تبدیل به انسانی شوید که پشت سر هم رویاهای خود را به حقیقت تبدیل کند. در تمام جنبه های زندگی مثل درآمد، ارتباطات و سلامتی و... بتوانید فرد موفق باشید. من چندین سال است که به مردم کمک می کنم بتوانند در زمینه ای که دوست دارند رشد کنند و به هدف های خودشان دست پیدا کنند. مطالبی که در دوره **زندگی در آینده** بیان می شود بسیار گسترده هست ولی به چند مورد آن اشاره می کنم:



آموزش های تخصصی بیشتر در سایت بهارمن



درباره امیرحسین حامدی



- ✓ طراح و مدرس دوره جامع هدف‌گذاری تا مدیریت زمان
- ✓ طراح و مدرس دوره جامع مهارت‌های مطالعه
- ✓ نویسنده کتاب یادگیری هفت‌برابری، نتیجه هفت‌برابری
- ✓ نویسنده چندین کتاب الکترونیک
- ✓ موسس و مدیر سایت بهارمن
- ✓ آموزش بیش از 20 مدرس تندخوانی و تقویت حافظه
- ✓ دارای مدرک mpt از اتریش

منابع بیشتر برای مطالعه

خوشحالم که تا این بخش از کتاب الکترونیکی همراه من بودید و به صفحه آخر رسیدید. تجربه‌ای که داشتم نشانگر این بوده است که اکثر افراد حتی همین مطالب را فراموش می‌کنند و آن‌ها را بعد از مدتی اجرا نمی‌کنند. به شما قول می‌دهم که اگر آن‌ها را اجرا به اهداف و خواسته‌های خود نزدیک‌تر میشوید و در نهایت می‌توانید به افراد بیشتری در حوزه تخصصی‌تان کمک کنید. امیدوارم که با انتخاب درستمون به بهار زندگیمون نزدیک و نزدیک‌تر شویم.

برای مطالعه بیشتر و راحت‌تر کردن مسیر اهداف خود می‌توانید از مطالب رایگان سایت بهارمن استفاده کنید.

bahareman.com

با کلیک کردن روی آیکون‌ها رسانه‌های اجتماعی ما را دنبال کنید



در رسانه‌ها اجتماعی مجموعه بهارمن آموزش‌هایی کاربردی در اختیارتون قرار می‌دهیم
هم‌چنین می‌توانید از تخفیف‌های ویژه استفاده کنید.



انتشار این مطلب در سایت‌ها و رسانه‌ها آزاد است. هم‌چنین می‌توانید برای دوستان خود ارسال کنید