



دقائق يومياً تغير حياتك جذرياً

كتاب «التدريب على الحياة» يساعدك على:

- تذكيرك بإنجازاتك.
- تحديك لكي تتعلم من إيجابياتك.
- تمكينك من التعلم من أخطائك.
- حثك على ملاحظة نفسك.
- تشجيعك على تنمية سماتك القيمة.



في حياة كل منا أحلام يريد تحقيقها وأشياء يريد تغييرها أو فعلها بطريقة مختلفة، فنحن مفعمون بالنواتي الطيبة، ولكننا جميعاً في غاية الانشغال، إننا في أغلب الأحوال نقنع أنفسنا بأننا لا نمتلك الوقت الكافي أو الظروف المناسبة أو حتى المال أو المهارة اللازمة من أجل «التفكير» فيما نريده، وفي كتاب «التدريب على الحياة» تدلك المؤلفة كارول جازكيل على طريقة لتغيير حياتك خطوة بخطوة، وذلك بأن تأخذ من وقتك عشر دقائق فقط كل يوم لتبدأ الحياة المثالية.

عشر خطوات لتغيير حياتك ووقتك:

ابدأ

المرحلة المقبلة من حياتك، واستخدم ماضيك وحاضرك لمساعدتك على تشكيل مستقبل.

كُون

رؤية حياة لمستقبلك وضع لنفسك أهدافاً حقيقية، تخيل ما تريده واستكشف الاحتمالات، ثم كن محدداً.

ضع

الأساسات المناسبة، وقم بزيادة طاقتك وأحط نفسك بالأشخاص المناسبين.

نظف

حياتك تماماً وتخلص من الفوضى، وبسط حياتك ونظمها لكي تحقق النجاح.

زد

من ثققت بنفسك وتعرف إلى نقاط قوتك، وانظر إلى الأشياء من منظورها الصحيح.

قو

علاقاتك وكُون علاقات إيجابية نامية باستمرار مع نفسك ومع الآخرين.

تعامل

مع العقبات وتفهمها واتخذ إجراء للتحرك إلى الأمام.

زد

من تركيزك وحقق المزيد في وقت أقل، خطط إلى الأمام، وحدد أولوياتك بوضوح، واحتفظ بتركيزك على الدوام.

طور

موارده المالية وتخلص من الأشياء التي تستنزف أموالك، وضع لنفسك أساسيات مالية راسخة.

اتخذ

إجراء واحتفظ بقوتك الدافعة وبتدفقك، انتبه لأهدافك باستمرار واحتفل بنجاحاتك.