

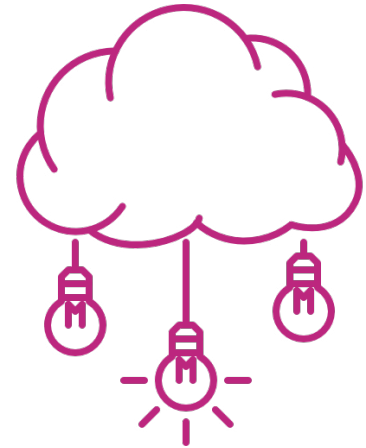


امسال را متفاوت شروع کن!

و... برای سال بعد برنامه ریزی کنیم.

در مورد همه چیزهایی که در زندگی شما در سال جاری اتفاق افتاده است فکر کنید. همه چیزهایی که انجام دادید و هرآنچه که در سال جاری بود را توضیح مختصیری دهید.

آیا اهدافتان را به یاد می آورید؟ اگر این طور هست چند تا از هدف هایی که در این سال به دست آورده اید را توصیف کنید:



هدف گذاری سال ۹۸

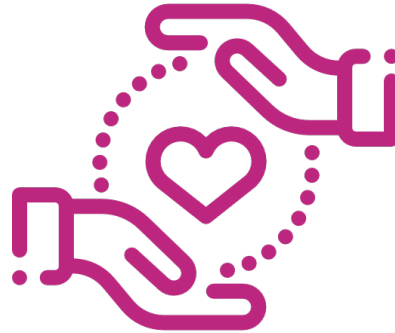
از نظر ریاضی تقریباً غیر ممکنه که شما بتوانید برای مقصد جدیدتان راهی پیدا کنید اگر اصلاً ندانید دقیقاً کجا هستید و از کجا می خواهید شروع کنید. مشابه همین را برای زمانی می توان گفت که می خواهید بهترین سال زندگی خودتان را بسازید. برای رسیدن به مقصد خود در زندگی شما باید از جایی که هستید شروع کنید. برای ایجاد بهترین سال اجازه دهید نگاهی قدرتمند به سال ۱۳۹۷ ببندازیم تا با توجه به توانایی ها، نیازها، شرایطمان

به کدام اهدافتان نرسیده اید یا در آن شکست خوردیده اید؟

به خاطر بودن چه کسی یا چه چیزی در زندگیتان در این سال سپاسگزار هستید؟

بگذارید بیشتر مشخص کنیم که چه کاری می‌خوایم انجام دهیم

قرار هست که شما چهار حوزه حیاتی زندگی خود را ارزیابی کنید. حوزه های؛ سلامت، عشق، کار و سرگرمی هدف شما این است به آنچه که در سال ۱۳۹۷ اتفاق افتاده است کاملاً واقف و آگاه شوید. هر چیزی و هر اتفاقی با هر کیفیتی (خوب، بد، عالی و زشت)	این تمرین به شما کمک می‌کند قبل از اینکه اهداف جدید خود را برای سال ۱۳۹۸ تعیین کنید اول کمی از حرکت و تکاپو بایستید و خودتان را ارزیابی کنید. اینکه چه چیزهایی یادگرفته اید و چه آموزش‌هایی باید ببینید قبل از اینکه کار جدیدی را انجام دهید. این کار به شما اجازه می‌دهد که این	سال را با صداقت و راستی کامل کنید. همان‌طور که قبلاً گفتم باید بدانید که الان کجای مسیر زندگی خود قرار دارید قبل از اینکه به این فکر کنید که می‌خواهید به کجا بروید. پس این کار اهمیت زیادی دارد تا بتوانید آنچه را که می‌خواهید با شفافیت و قدرت بیشتر ایجاد کنید.
---	--	---



حوزه سلامتی

منظور از توجه به حوزه سلامتی، شاخص توده بدن یا همان (BMI) که برای سنجش وزن بدن هست را فراموش نکنید. منظور از سلامت این نیست که آیا وزن مناسبی دارید یا خیر بلکه منظور ما از سلامت بدن، ذهن و معنویت شما است.

توضیح بیشتر

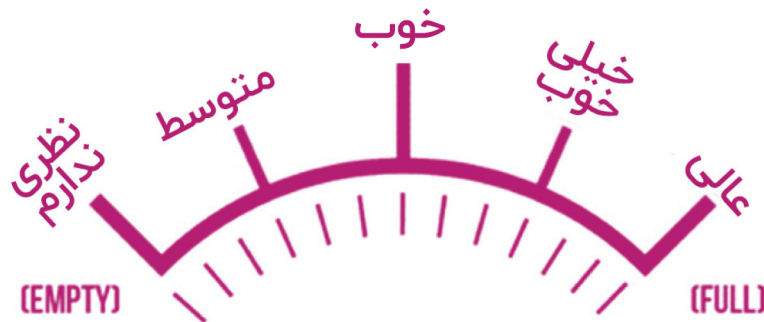
منظور از معنویت، مذهب نیست. یک فرد معنوی می تواند مذهبی هم باشد. یا یک فرد مذهبی ممکن است اصلا معنوی نباشد. برای مثال گروه داعش به شدت مذهبی است اما آیا معنوی هم هست؟

در مورد همه برنامه هایی که در رابطه با سلامتی خود داشته اید بنویسید و توضیح دهید کدام ها را به سرانجام رسانده اید و کدام ها ناتمام مانده اند؟

آیا خودتان را وادار کردید که از ناحیه امن خود خارج شوید و کاری که هیچ وقت انجام نمی دادید را امتحان کنید؟ اگر پاسخ تان مثبت هست چه کاری بوده؟

آیا توانستید خودتان را غافلگیر کنید؟ بالاخره کاری که می خواستید انجام دادید و احساس خوبی را تجربه کردید؟ یا اینکه از خودتان ناامید شدید؟

روی نمودار زیر به خودتان نمره دهید. فکر می کنید کجای نمودار هستید؟





حوزه عشق و علاقه

این حوزه به همه روابط شما در زمینه روابط عاشقانه، زندگی، دوستان و خانواده اشاره دارد. از حوزه عشق و علاقه سال خود را توصیف کنید.

آیا کسی را دوست داشتید؟ آیا احساس خود را آن اندازه ای که می خواستید بیان کردید؟

به این توجه کردید که ارتباط شما با بعضی از افراد قطع یا کم شده؟

تجربه ای داشتید که شما را متعجب کرده باشد و یا از آن ترسیده باشید؟ اگر این طور بوده آن را بنویسید.

کجاها احساس می کنید به طور کامل آن تجربه را (در حوزه عشق و علاقه) دوست دارید؟

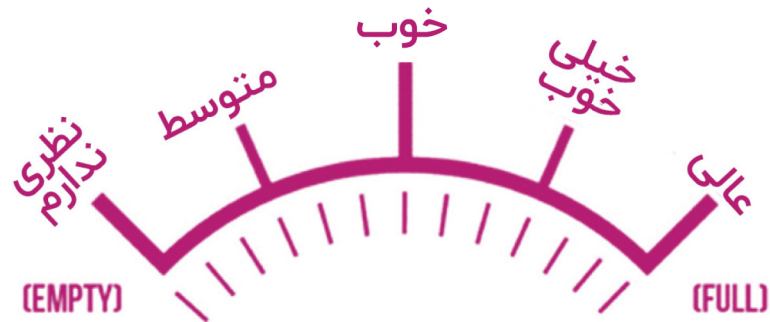
کجاها احساس می کنید عشق و دوست داشتن وجود نداشته و جای آن خالی بوده؟

سخت ترین بحث و گفت و گویی که امسال داشتید چه بوده است؟

چه لحظه ای در این سال وجود داشته که شما آن را دوست داشتید؟

می توانید آن لحظه را شرح دهید؟ یک مثال بزنید از زمانی که عشق و محبت خود را به کسی نشان دادید.
چگونه بودید و چه کاری انجام دادید؟

احساسات نسبت به عملکرد و رفتارشان در این حوزه چگونه است؟ روی نمودار زیر آن را مشخص کنید.



بحال ترین اقدامی که در زمینه کارت‌ان انجام دادید
چه بوده است؟

.....

.....

مهارت جدیدی یاد گرفتید؟

.....

.....

سخت ترین تجربه ای که در سال جاری داشتید چه
بوده است؟

.....

.....

شجاعانه ترین (ترسناک ترین) کاری که در سال جاری
انجام دادید چه بوده؟

.....



حوزه کار

منظور ما از کار؛ هر فعالیتی است که باعث می شود
شما از طریق آن پول درآورید. یا یک طرح تجاری
که امیدوار هستید از این طریق کسب درآمد
کنید. اما اگر شما هنوز دانشجو هستید منظور از کار
می تواند همان درس ها و مطالعات شما باشد.
بسیار خب سال ۱۳۹۷ در حوزه کار چگونه بوده
است؟

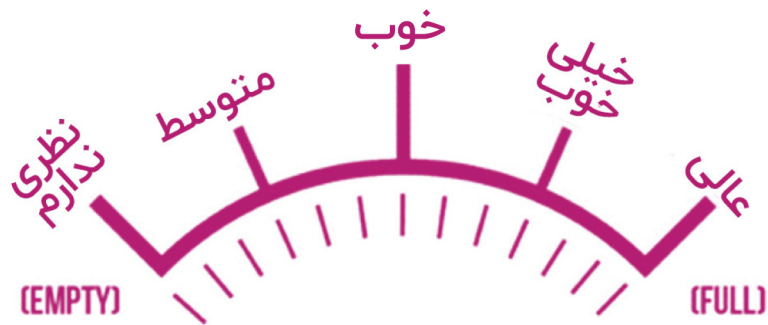
.....

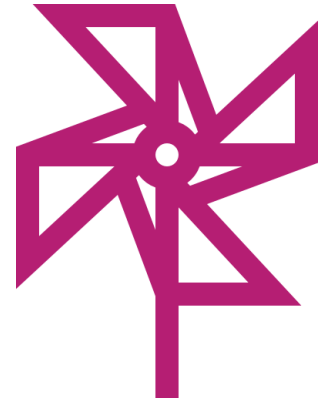
.....

.....

یکی از لحظات افتخار آمیزتان در زمینه کاری را توضیح دهید:

احساستان نسبت به عملکرد و رفتارتان در حوزه کار چگونه است؟ روی نمودار زیر آن را مشخص کنید.





حوزه تفریح و سرگرمی

این همان بخش از زندگیست که شادی و خنده را برایتان به ارمغان می آورد. این بخش شامل سرگرمی هایی است که باعث رشد شخصی، شکوفایی و خلاقیت شما می شود. منظور ما انجام کارها در زمان هایی است که شما فعالیت های روزمره و متداول خود را انجام داده اید. حالا می خواهید استراحت کنید و کارهایی را انجام دهید که باعث آرامش روح و روان شما می شود و خستگی از تن شما به در می رود.

آیا در سال جاری به شما خوش گذشت؟

آیا کاری انجام دادید که باعث شود احساس خوبی را تجربه کنید و از انجام آن لذت ببرید و باز هم دوست داشته باشید که آن را در سال جدید تکرار کنید؟

سخت ترین لحظات خودتان را در سال ۹۷ توصیف کنید:

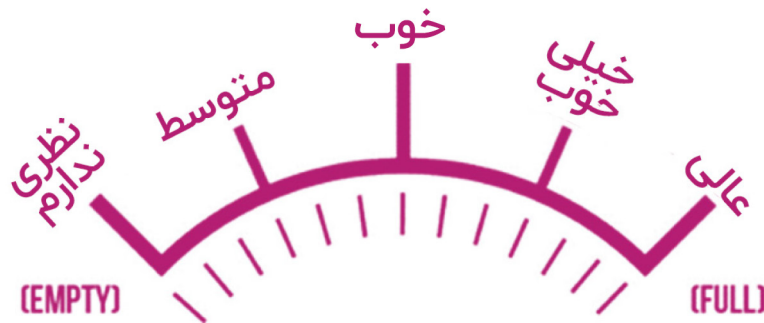
دقت کنید که منظور من از لحظات سخت، لحظاتی هستند که دوست داریم آنها را نادیده بگیریم. اگر فکر می کنید لحظات زیادی وجود نداشته که بخواهید آنها را فراموش کنید یا نادیده بگیرید و

اگر موردی را به یاد نمی آورید نگران نباشید. اگر به اندازه کافی لحظات خوب و شاد داشته اید که باعث شده مورد خاصی را به یاد نمی آورید خیلی هم عالی هست!

احساستان نسبت به عملکرد و رفتارتان در این حوزه چگونه است؟ می توانید روی نمودار زیر آن را مشخص کنید.

.....

.....



بسیار خوب حالا تنها آماده هستید تا سال ۹۷ را کامل کنید:

۱۳۹۷ سالی بود که من

در سال ۱۳۹۷ چند اشتباه مهم داشتم و از آنها این درس ها را گرفتم

چیزی که افسوس آن را در سال ۹۷ می خورم

به این دلیل به خودم افتخار می کنم

برای سال ۱۳۹۸ برنامه ریزی کن

۱۳۹۸ بهترین سال تنها

من منتظر سال ۹۸ هستم

چون

در سال ۹۸ برنامه ریزی می کنم که وقت بیشتری را

صرف



حوزه سلامت در سال ۹۸:

به این فکر کنید در سال ۹۸ چه آرزوها و رویاها و امیدهایی در رابطه با سلامت خود دارید:

۵ هدف برتر من در این سال:

۱

۲

۳

۴

۵

چرا این اهداف برای شما مهم هستند؟

برای رسیدن به این اهداف من نیاز دارم که:



حوزه عشق و علاقه در سال ۹۸

به این فکر کنید در سال ۹۸ چه آرزو و رویا و امیدهایی در ارتباط با روابط خود دارید؟

۵ هدف برتر من در این سال:

۱

۲

۳

۴

۵

چرا این اهداف برای شما مهم هستند؟

برای رسیدن به این اهداف من نیاز دارم که:



حوزه کار در سال ۹۸

به این فکر کنید در سال ۹۸ چه آرزو و رویا و امیدهایی در رابطه با کار خود دارید؟

۵ هدف برتر من در این سال:

۱

۲

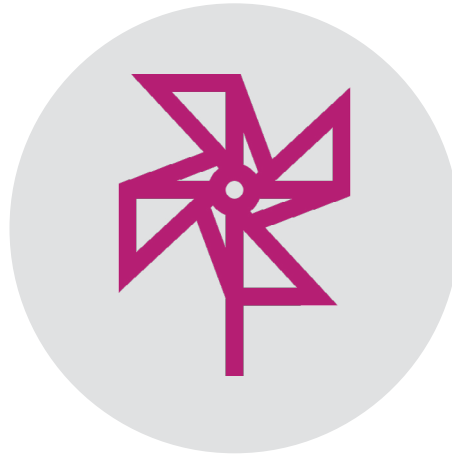
۳

۴

۵

چرا این اهداف برای شما مهم هستند؟

برای رسیدن به این اهداف من نیاز دارم که:



حوزه تفریف و سرگرمی در سال ۹۸

به این فکر کنید در سال ۹۸ چه آرزو و رویا و امیدهایی در رابطه با بخش مربوط به تفریح و سرگرمی در زندگی خود دارید؟

۵ هدف برتر من در این سال:

۱

۲

۳

۴

۵

چرا این اهداف برای شما مهم هستند؟

برای رسیدن به این اهداف من نیاز دارم که:

امسال را متفاوت شروع کن!

گردآورنده : سحر ارجمند

۰۲۱-۴۴۶۲۶۱۴۳

www.bishtarazyek.com

site@bahrampoor.com

بیشتر از یک نفر...

«مهارت‌های ارتباطی، فن بیان و سخنرانی»

