

# صبح جادویی

شش عادت که با انجام آن ها قبل از ساعت ۸ صبح زندگی تان متحول خواهد شد ...

هال الرود

## فصل اول

### زمان بیدار شدن با تمام قواست

اگر می خواهید شبانگاه با رضایت به رختخواب بروید، باید صبح ها با اراده از خواب برخیزید.

#### جورج لوریمر

### زندگی ای در ((سطح ۱۰)) خلق کنید

بسیاری از مردم به یک زندگی معمولی تن می دهند و در موضعی منفعل هر آن چه را زندگی به آن ها می دهد می پذیرند. افرادی که در یک جنبه از زندگی مانند کسب و کارشان کاملاً موفق هستند، در جنبه های دیگری مانند سلامتی یا روابط اجتماعی به سطح معمولی قانع می شوند. همان طور که ((ست گودین)) به خوبی این موضوع را بیان کرده است: آیا دو واژه ی متوسط و معمولی با هم تفاوت دارند؟ نه، تفاوت چندانی ندارند.

اگر بخواهیم میزان موفقیت، رضایتمندی و دستیابی به اهداف را در هر یک از جنبه های زندگی بین یک تا ده درجه بندی کنیم، همه ی ما مایلیم به سطح ده برسیم، این طور نیست؟

نقطه ی آغاز همه ی این موفقیت ها این است که صبح ها چگونه از خواب برمی خیزید، و از همین امروز می توانید با برداشتن گام هایی کوچک و ساده به سطوحی از موفقیت که خواهان و سزاوارش هستید دست پیدا کنید.

### صبح جادویی چگونه زندگیتان را متحول می کند؟

من صد ها ایمیل و پیام از افرادی دریافت کرده ام که صبح جادویی زندگیشان را به طور کامل تغییر داده است. برخی از این افراد در زندگیشان به مفهوم عمیق تری از هدف و معنا دست پیدا کرده اند. برخی دیگر به بهره وری بیشتر، استرس کمتر، خوشبختی بیشتر و درآمد بالاتر دست یافته اند. بسیاری نیز با استفاده از صبح جادویی توانسته اند برای پیگیری رؤیاهایشان و کارهایی که مدت ها است آن ها را کنار گذاشته بودند، به زمانی هدفمندتر و با ارزش تر دسترسی پیدا کنند.

افزایش درآمد، بهبود کیفیت زندگی، انضباط بیشتر، استرس کمتر و حتی کاهش وزن، همه و همه با صبح جادویی به دست آمده اند.

صبح جادویی نه تنها توانمندساز، بلکه ساده و مفرح است. شما خیلی زود می توانید آن را بدون هیچ گونه زحمتی در باقی عمرتان به کار بندید. در حالی که هنوز هم می توانید هر وقت که دوست دارید به رختخواب بروید، شگفت زده می شوید وقتی می فهمید دیگر تمایلی به این کار ندارید. حتی در روزهای تعطیل و آخر هفته هم می توانید خیلی زود بیدار شوید، آن هم فقط به این دلیل که با سحرخیز بودن، احساس بهتری به شما دست می دهد و عملکردتان بهتر می شود.

این ها برخی از رایج ترین و در عین حال عمیق ترین مزایایی است که می توانید از صبح جادویی انتظار داشته باشید:

۱. هر روز با انرژی بیشتری از خواب بیدار می شوید، هیجان زده و پر انرژی هستید و به ابزارهایی مجهز می شوید که با آن ها می توانید توانایی های بالقوه تان را بالفعل کنید.
  ۲. به سرعت سطح استرس شما را کاهش می دهد.
  ۳. به سرعت بر هر چالش یا نگرش محدود کننده که شما را عقب نگه داشته است، غلبه می کنید.
  ۴. وضعیت سلامتی تان بهبود می یابد، اضافه وزن تان را از دست می دهید و به بهترین شرایط جسمانی دست می یابید.
  ۵. بهره وری تان افزایش می یابد و توانایی شما برای تمرکز بر اولویت های اصلی تان بیش تر می شود.
  ۶. احساس قدر شناسی در شما بیشتر می شود و نگرانی های تان کاهش می یابند.
  ۷. توانایی و قابلیت شما برای کسب درآمد بیشتر به طور چشمگیری افزایش می یابد.
  ۸. هدف زندگی تان را کشف می کنید و یک زندگی هدفمند را آغاز می کنید.
  ۹. در هر یک از جنبه های زندگی به قناعت به کمتر از آن چه واقعاً سزاوارش هستید پایان می دهید و زندگی در راستای نگرش تان برای خلق یک زندگی خارق العاده را شروع می کنید.
- چه خودتان را شخص سحرخیزی بدانید چه ندانید، یاد می گیرید که چه گونه زود بیدار شدن را به کاری آسان تبدیل کنید و این عادت را در خودتان شکل دهید که هر صبح با انرژی و انگیزه ی بیشتری نسبت به گذشته از خواب بیدار شوید. با منتفع شدن از رابطه ی انکار ناپذیر بین موفقیت و سحرخیزی، پی می برید که چگونه اولین ساعت از هر روزتان کلیدی است که قفل توانایی های بالقوه تان را باز می کند و سطوح موفقیت مورد نظرتان را خلق می کند. به سرعت می بینید وقتی که نحوه ی بیدار شدنتان از خواب صبح را تغییر می دهید، همه ی زندگی تان را تغییر می دهید.

## فصل دوم

### صبح جادویی؛ زاده ی اوج ناامیدی

ناامیدی ماده ی اولیه ی تغییرات بزرگ است. فقط افرادی می توانند به رهایی امید داشته باشند که بتوانند از باورهایشان دست بردارند.

ویلیام باروز

برای این که بتوانید تغییراتی عمیق در زندگیتان ایجاد کنید، هم به امید و هم به ناامیدی نیاز دارید.

آنتونی رابینز

نخستین بار: مرگ در صحنه تصادف

اولین بار زمین خوردن ام می توانست آخرین بار هم باشد. در بیست سالگی با یک راننده مست تصادف کردم و در صحنه تصادف جانم را از دست دادم.

دومین بار: بدهکاری زیاد و ناامیدی شدید

در سال های پس از جان سالم به در بردن از تصادف رانندگی، پس از موفقیت چشمگیر در حرفه ی فروش، موفقیت عالی در کسب و کار، مربیگری شخصی و تألیف یک کتاب پر فروش، دوباره درگیر چالش ها و مشکلات جدیدی شدم. این بار مشکلاتم کاملاً ذهنی، عاطفی و مالی بودند.

در بدترین روزهای زندگی ام بودند. من به شدت زمین خورده بودم.

چرا بدهکاری بدتر از مرگ بود

بعد از آن تصادف وحشتناک خیلی ها از من مراقبت کردند، خانواده ام، دوستانم، هر روز به دیدنم می آمدند.

دکترها و پرستارهای بی نظیر هر روز به دیدنم می آمدند و عشق و پشتیبانی شان را نثارم می کردند. اما بار دوم این طور نبود هیچ کس با من همدردی نکرد. هیچ کس به ملاقاتم نیامد. هیچ کس نبود که از من مراقبت کند تا بهبود یابم. هیچ کس برایم خوراک نمی آورد. این بار فقط خودم بودم و خودم. مردم درگیر مشکلات خودشان بودند.

چنان ترس و تردیدی همه ی وجودم را فرا گرفته بود که تنها جایی که در آن احساس آرامش داشتم، رختخواب بود. هیچ راه حلی برای بحران های مالی ام پیدا نمی کردم. برای پایان دادن به رنج ها و مشکلات، به جز خودکشی هیچ راه حلی به فکرم خطور نمی کرد.

### صبحی که زندگی ام را تغییر داد

سپس، یک روز صبح همه چیز تغییر کرد. مانند هفته های گذشته، ناامید و مأیوس از خواب بیدار شدم، اما آن صبح کار متفاوتی انجام دادم. من به توصیه ی یکی از دوستانم گوش دادم و برای این که ذهنم را پاک کنم شروع به دویدن صبحگاهی کردم.

در هنگام دویدن به یک فایل صوتی درباره ی پیشرفت شخصی از جیم ران گوش می کردم که او چیزی می گفت که گرچه قبلاً شنیده بودم اما هرگز متوجه منظورش نشده بودم. گاهی اوقات چیزی را بارها و بارها گوش می کنید اما درگیر آن نمی شوید و به آن توجه نمی کنید، اما سرانجام ناگهان یک روز نظرتان را خودش جلب می کند. برای این که آن موضوع توجه شما را جلب کند و متوجه آن شوید، باید آمادگی ذهنی داشته باشید. خُب، آن صبح من آمادگی ذهنی داشتم؛ مأیوس و ناامید بودم و در نتیجه آن موضوع نظرم را به خودش جلب کرد. وقتی که شنیدم که جیم با قاطعیت می گفت: سطح موفقیت شما به ندرت از سطح پیشرفت شخصیتان فراتر می رود؛ زیرا موفقیت چیزی است که شما با شخصی که به آن تبدیل می شوید، جذبش می کنید، ناگهان از حرکت ایستادم. این فلسفه می رفت تا زندگی ام را به کلی دگرگون کند.

### هم تراز موفقیت

دنیای بیرون ما همیشه بازتابی از دنیای درون ماست. سطح موفقیت ما همیشه هم تراز سطح پیشرفت شخصی ماست. تا هنگامی که هر روز زمانی را به توسعه ی خودمان برای تبدیل شدن به شخصی که می تواند زندگی مطلوبمان را بسازد اختصاص ندهیم، موفقیت همواره از چنگ ما می گریزد. مسیر حرکت ما را به سمت خانه تغییر دادم. آماده بودم تا زندگی ام را تغییر دهم.

## اولین چالش یافتن زمان

می دانستم راه حل تمامی مشکلاتم این بود که باید با خودم عهد می بستم تا پیشرفت شخصی را به یک اولویت زندگی روزمره ام تبدیل کنم. با این حال، من نیز مانند دیگران با یک چالش اصلی روبرو بودم: یافتن زمان.

بنابراین، دفترچه ی برنامه ریزی ام را برداشتم، روی تخت خوابم نشستم و با خود عهد بستم تا زمانی را برای پیشرفت شخصی روزانه ام پیدا کنم.

(( گفته اند که نخستین ساعت هر روز، خط سیر آن روز را مشخص می کند. اگر پس از بیدار شدن از خواب، در نخستین ساعت روز تنبل یا بی هدف باشم، مطمئناً آن روز تنبل، سردرگم و بی هدف خواهم بود. اما اگر تلاش کنم تا آن ساعت نخست به صورت بهینه ای مفید و مثمر ثمر باشم، بقیه ی روز نیز همین گونه خواهم شد.))

با انجام اعمال مربوط به پیشرفت شخصی در صبحگاه، همه ی عذر و بهانه هایی که در طول روز گریبان گیرم بودند مانند خسته ام، وقت ندارم و ... از میان برداشته می شد. سرانجام زمان دیگری را مناسب این کار ندیدم.

دومین چالش: انجام کاری که بسیار مثمر ثمر باشد

سپس با چالش دیگری مواجه شدم؛ این که در آن ساعت چه کاری باید انجام می دادم تا تأثیرات مثبت فراوانی داشته باشد و بهبودی سریع در زندگی ام ایجاد کند؟

بنابراین یک تکه کاغذ سفید برداشتم و متحول کننده ترین تمرینات پیشرفت شخصی را که در طی سال های گذشته یاد گرفته بودم اما هرگز انجام نداده بودم بر روی آن نوشتم. فعالیت هایی مانند: درون کاوی (مدیتیشن)، تلقین به خود (جملات تأکیدی مثبت)، ثبت وقایع روزانه، تجسم و هم چنین مطالعه کردن و ورزش کردن.

من شش فعالیتی را که گمان می کردم سریع ترین و بیش ترین اثرات را بر زندگی ام دارند انتخاب کردم، به هر یک ۱۰ دقیقه اختصاص دادم و برنامه ریزی کردم تا صبح روز بعد همه ی آن ها را انجام دهم. نکته جالب این بود که نگاه کردن به این فهرست من را هیجان زده می کرد! ناگهان، ایده ی صبح زود بیدار شدن از یک چیز ترسناک به یک چیز جذاب و جالب تبدیل شد.

وقتی ساعت ۵ صبح بیدار شدم صورتم را شستم، دندان هایم را مسواک زدم و رأس ساعت ۵:۰۵ دقیقه صبح با یک لیوان آب در دست، بر روی مبل اتاق نشیمن نشستم. پس از مدت ها، به شدت هیجان زده بودم. تمرینات پیشرفت شخصی را بیرون آوردم.

سکوت:

ده دقیقه در سکوت نشستم، به درون کاوی پرداختم و بر روی نفس هایم تمرکز کردم. احساس کردم اضطرابم از بین رفت و آرامش همه ی وجودم را فرا گرفت و ذهنم را سبک و آرام کرد.

مطالعه:

کتاب فوق العاده ی ناپلئون هیل یعنی بیندیشید و ثروتمند شوید را از قفسه ی کتابخانه ام برداشتم. ده دقیقه آن را مطالعه کردم و چند ایده از آن گرفتم و تصمیم گرفتم و تصمیم گرفتم آن روز اجرایی شان کنم.

تلقین به خود (جملات تأکیدی مثبت):

تصمیم گرفتم تلقین های مثبت مربوط به خودم را بنویسم. چیزهایی که می خواستم، آن کسی که متعهد بودم تا به آن تبدیل شوم و آن چه را که تعهد کرده بودم برای متحول کردن زندگی ام انجام دهم، به سرعت نوشتم. احساس قدرت و توانمندی داشتم.

تجسم:

تابلوی رؤیاهایم را از روی دیوار برداشتم. برای ده دقیقه، چشم هایم از روی یک عکس به روی عکس دیگری می چرخید. بر روی هر یک از عکس ها مکث می کردم، چشم هایم را می بستم، آن را با تمام وجود حس می کردم و تجسم می کردم که هر یک از آن ها در زندگی ام چه نمودی خواهند داشت. امید را در وجودم احساس می کردم.

ثبت وقایع روزانه:

سپس یکی از دفترچه های ثبت وقایع روزانه که مدت ها قبل خریده بودم برداشتم. آن روز چیزهایی را یادداشت کردم که به خاطرشان شکرگذار بودم. همین کار ساده ی نوشتن چیزهایی که شکر گذار و قدر دانشان بودم، روحم را سبک تر کرده بود. احساس رضایت می کردم.

ورزش:

سرانجام از روی مبل بلند شدم شنای سوئدی و حرکت دراز و نشت انجام دادم. هنوز شش دقیقه از وقتم باقی مانده بود. یک فیلم یوگا تماشا کردم. احساس انرژی فراوانی داشتم.

## چیزی شبیه یک معجزه

طی چند هفته بعد، که ساعت ۵ صبح بیدار می شدم و رویه پیشرفت شخصی ام را ادامه می دادم. در نتیجه این رویه بسیار شاداب و سر حال شده بودم. یک شب که برای خوابیدن آماده شده بودم، زنگ هشدار را روی ساعت ۴ صبح تنظیم کردم.

در کمال تعجب، بیدار شدن در ساعت ۴ صبح به همان سادگی بیدار شدن در ساعت ۵ صبح بود، و بیدار شدن در هر دوی این ساعت ها برای من ده برابر آسان تر از بیدار شدن در روزهای قبلی زندگی ام بود؛ همان روزهایی که در برابر بیدار شدن مقاومت می کردم.

سطح اضطرابم به طور چشمگیری کم شده بود. انرژی، آرامش و تمرکز بیشتری داشتم. احساس خوشحالی، انگیزه و امیدواری داشتم. افکار مربوط به افسردگی کاملاً از ذهنم دور شده بود. می توان گفت دوباره همان آدم قبلی شده بودم؛ اگر چه رشد بسیار زیاد و سریعی را تجربه می کردم که باعث می شد به سرعت از همه نسخه های قبلی خودم پیشی بگیرم. و با توجه به سطح جدید انرژی، انگیزه، آرامش و تمرکز می توانستم به سرعت برای تعیین اهداف، خلق استراتژی ها و به کار گیری یک برنامه برای نجات یک کسب و کار و افزایش درآمد اقدام کنم. کم تر از دو ماه بعد از تجربه ی اولین صبح جادویی، سطح درآمدم نه تنها به مقدار قبل از بحران مالی برگشت، بلکه از همیشه بالاتر رفته بود.



## فصل سوم

### بررسی حقیقت جامعه ی ۹۵ درصدی

داستان نژاد بشر، داستان مردان و زنانی است که خودشان را دست کم می گیرند.

#### آبراهام مازلو

تقریباً ۹۵ درصد از افراد جامعه به خیلی کمتر از آن چه در زندگی می خواهند رضایت می دهند، آرزو می کنند که ای کاش چیزهای بیشتری داشتند، با حسرت به زندگی شان ادامه می دهند و هرگز پی نمی برند که می توانستند تمام آن چه را که می خواستند، داشته باشند و تمام کارهایی را که دوست داشتند، انجام دهند.

از لحاظ مالی، فقط ۵ درصد از ما موفق به خلق زندگی دلخواهمان می شویم و ۹۵ درصد از ما در تمام زندگی مان همواره در تقلا خواهیم بود.

عبور از معمولی بودن و ملحق شدن به ۵ درصد بالایی

#### مرحله ی اول: تصدیق جامعه ی ۹۵ درصدی

۹۵ درصد از افراد جامعه ی ما هرگز به زندگی مورد نظرشان دست پیدا نمی کنند. اگر نسبت به دیگر افراد جامعه طرز فکر و شیوه ی زندگی متفاوتی نداشته باشیم، باید همانند اکثر آن ها زندگی معمولی و توأم با تقلا، شکست و حسرت را تحمل کنیم.

معمولی بودن یعنی رضایت دادن به کمتر از آنچه واقعاً خواهانش هستید و توانایی اش را دارید، و همچنین تقلا کردن در تمام دوران زندگی. هر روز بسیاری از مردم در حال تقلا کردن هستند و بسیاری از مردم به کمتر از آن چه واقعاً لیاقتش را دارند رضایت می دهند. بسیاری از مردم نیز هر صبح از خواب بیدار می شوند و برای دستیابی به موفقیت، خوشبختی، عشق، کامروایی، سلامتی و رفاه مالی که واقعاً آرزویش را دارند، تلاش و تقلا می کنند.

این موارد را در نظر داشته باشید:

از نظر جسمانی: اکثر مردم زود خسته می شوند و سطح انرژی جسمانی آن ها همیشه اندک است. اغلب افراد بدون مصرف چند فنجان قهوه یا نوشیدنی انرژی زا، انرژی کافی نخواهند داشت. فروش بالای این محصولات گواه این است که افراد زیادی از لحاظ جسمانی در تقلا هستند.

از نظر روانی و احساسی: هر روز داروهای بیشتری برای مقابله با اختلالاتی هم چون افسردگی، اضطراب و دیگر بیماری های روحی و روانی تجویز می شوند. خیلی به ندرت پیش می آید که تلویزیون را روشن کنید و تبلیغ این نوع داروها را نبینید.

از نظر ارتباطی: فقط نیمی از افراد که عمیقاً عاشق هم هستند و جلوی خانواده و دوستانشان به هم تعهد می دهند که در تمامی شرایط خوب و بد کنار یکدیگر باشند، تلاش می کنند تا ازدواجشان را پابرجا نگه دارند.

### مرحله ی دوم: شناخت علل معمولی بودن

بعد از این که پی بردیم ۹۵ درصد از افراد جامعه به کمتر از آن چه توانایی اش را دارند رضایت می دهند، تقریباً در همه ی جنبه های زندگی در تقلا هستند و هم چنین سطوح موفقیت، خوشبختی و استقلال مورد نظرشان را تجربه نمی کنند، مرحله بعد یافتن دلیل این اتفاقات است. برای اینکه این اتفاق برای شما رخ ندهد، باید بدانید چه چیزی باعث می شود که یک شخص، به یک زندگی معمولی رضایت دهد.

باید کشف کنیم که این افراد چه اشتباهاتی مرتکب شده اند و چه کارهایی را درست انجام نداده اند تا ما نیز دچار یک زندگی معمولی نشویم. اگر می خواهید زندگی فوق العاده ای را تجربه کنید که طراح آن خودتان هستید، باید دلایل اصلی معمولی بودن را بشناسید تا بتوانید از نزدیک شدن آن ها به زندگی تان جلوگیری کنید.

راه کارهایی برای غلبه بر معمولی بودن:

#### ۱. سندرم آینه عقب

یکی از مهم ترین دلایل معمولی بودن موقعیتی است که من به آن سندرم آینه عقب می گویم. ضمیر ناخودآگاه ما مجهز به یک آینه ی عقب محدود کننده است که از طریق آن همواره یه گذشته بر می گردیم و خاطرات گذشته را مرور می کنیم. بسیاری از ما به اشتباه گمان می کنیم کسی که قبلاً بودیم همان است که امروز هستیم، بنابراین با توجه به محدودیت هایی که در گذشته داشتیم، خودمان را در زمان حال نیز محدود می کنیم.

ما اضطراب، ترس و نگرانی های دیروز را هم چون یک چمدان قدیمی و پوسیده با خود به امروز حمل می کنیم. وقتی با یک موقعیت خوب مواجه می شویم، سریعاً آینه عقب را بررسی می کنیم تا توانایی های گذشته مان را ارزیابی کنیم. ((نه، قبلاً هرگز چنین کاری را انجام نداده ام. هرگز به آن مرحله نرسیده ام. در حقیقت، بارها و بارها شکست خورده ام.))

اگر می خواهید از گذشته تان فراتر بروید و به آن سوی محدودیت هایتان قدم بگذارید، باید از نگاه کردن به آینه عقب دست بردارید و زندگی ای مملو از احتمالات نا محدود را در ذهنتان مجسم کنید. این الگو را بپذیرید که: آینده هرگز مشابه گذشته نیست.

برای خواسته هایتان محدودیت های غیر ضروری تعیین نکنید. از آن چه تا کنون به خودتان اجازه می دادید بزرگ تر فکر کنید. خواسته هایتان را به صراحت مشخص کنید و این باور را در وجودتان القا کنید که دستیابی به آن ها با تمرکز و تلقین روزانه امکان پذیر است.

همیشه به یاد داشته باشید جایگاهی که هم اکنون در آن هستید، نتیجه ی کار هایی است در گذشته انجام داده اید، اما موقعیتی که در آینده خواهید داشت، کاملاً به این موضوع بستگی دارد که از این لحظه به بعد، انتخاب می کنید، که چه کسی باشید.

## ۲. فقدان هدف

اگر از یک شخص معمولی بپرسید که اهدافش در زندگی چیست، با یک نگاه متعجب یا پاسخی مانند ((نمیدانم)) روبرو خواهید شد. اگر همین سؤال را از شما بپرسم، چه جوابی می دهید؟ یک شخص معمولی نمی تواند هدف زندگی اش را به زبان آورد؛ همان دلیل قانع کننده ای که او را وادار می کند تا هر روز از خواب بیدار شود و برای به انجام رساندن مأموریتش در زندگی اقدامات لازم را انجام دهد.

به علاوه یک شخص معمولی فقط به فکر روز جاری است و هدفی بالاتر از زنده ماندن ندارد. بسیاری از مردم صرفاً روی گذراندن روز جاری تمرکز می کنند، مسیری را انتخاب می کنند که کمترین مقاومت و مخالفت را شامل شود، به دنبال لذت های کوتاه مدت در طول مسیر هستند، و از هر گونه رنج و زحمتی که ممکن است موجب رشدشان شود، پرهیز می کنند.

برای غلبه بر این دلیل معمولی بودن، نیاز به یک هدف دارید و هدفتان می تواند هر چیزی باشد، که در شما انگیزه ایجاد کند تا هر صبح از خواب برخیزید و در راستای هدفتان قدم بردارید. می دانم این درخواست که همین حالا برای خودتان هدفی را تعیین کنید می تواند تا حدودی چالش بر انگیز باشد، اما به یاد داشته باشید که باید این کار را انجام دهید و اولین هدفتان ساده و حتی کوچک باشد.

به یاد داشته باشید که قرا نیست هدفتان را کشف کنید، بلکه باید این را خلق کنید و تصمیم بگیرید که می خواهید هدفتان چه چیزی باشد.

به عبارت دیگر، بر روی رشد و پیشرفتتان تمرکز کنید، تا جایی که می توانید بهترین خودتان باشید. هدفتان را در جایی یادداشت کنید که هر روز آن را ببینید.

وقتی زندگی‌تان را وقف هدفی می کنید که بزرگ تر از مشکلات شماست، مشکلاتتان نسبتاً بی اهمیت جلوه می کند و می توانید به راحتی بر آن ها غلبه کنید.

### ۳. وقایع منزوی کننده

این فرآیند زمانی رخ می دهد که ما به اشتباه گمان می کنیم که انتخاب ها و اقدامات ما در زندگی تنها در لحظه ای خاص یا موقعیتی ویژه تأثیر گذار هستند.

هر بار که در عوض کار درست، تصمیم می گیرید که کار درست را انجام دهید و پیرو تعهداتتان باشید، خصوصاً زمانی که علاقه ای به آن کار ندارید، انضباط رفتاری فوق العاده ای را ایجاد می کنید که برای دستیابی به نتایج بزرگ در زندگی‌تان الزامی است. انضباط رفتاری، خالق سبک زندگی است.

برای مثال، وقتی زنگ ساعت به صدا در می آید و ما دکمه ی تأخیر را می زنیم (کار آسان)، به اشتباه گمان می کنیم که این کار فقط بر روی آن لحظه تأثیر گذار است. واقعیت این است که این نوع اقدامات ضمیر ناخودآگاه ما را طوری برنامه ریزی می کنند که احساس کنیم دنبال نکردن کارهایی که قصد انجام شان را داشتیم، مشکلی را به وجود نمی آورد.

### ۴. فقدان مسئولیت پذیری

پیوند بین موفقیت و مسئولیت پذیری انکار ناپذیر است. همه ی افراد بسیار موفق، از مدیران ارشد شرکت ها گرفته تا ورزشکاران حرفه ای، از میزان مسئولیت پذیری بالایی برخوردار هستند. مسئولیت پذیری یعنی برای انجام کاری یا پیامدی در قبال شخص دیگری پاسخگو باشیم.

مسئولیت پذیری به زندگی ما نظم می بخشد و موجب می شود تا پیشرفت کنیم و نتایج مطلوبی را به دست آوریم که در غیر این صورت قادر به دستیابی به آن ها نبودیم.

### ۵. حلقه ی تأثیر گذاری معمولی

تحقیقات نشان داده است که ما شبیه میانگین پنج نفری می شویم که بیشتر وقتمان را با آن ها سپری می کنیم. کسی که وقتتان را با او سپری می کنید ممکن است تعیین کننده ترین عامل در شکل گیری شخصیت و کیفیت زندگی شما باشد. اگر در اطرافتان افراد تنبل، سست اراده و بهانه گیر وجود داشته باشد،

به ناچار شبیه آن ها خواهید شد. اگر با افراد مثبت و موفق وقت بگذرانید، بی تردید نگرش ها و عادت های موفقیت آن ها بر روی شما تأثیر گذار خواهد بود و شما بیشتر و بیشتر شبیه آن ها خواهید شد.

## ۶. فقدان پیشرفت شخصی

جیم ران یکی از بهترین مربی های من بود و فلسفه های متحول کننده ی بسیاری را به من آموخت. بهترین درسی که از او آموختم این بود: سطح موفقیت ما به ندرت از سطح پیشرفت شخصی مان بالاتر می رود، چرا که موفقیت چیزی است که ما با شخصی که به آن تبدیل می شویم، جذبش می کنیم. به عبارت دیگر، سطح موفقیت شما در همه ی جنبه های زندگی به ندرت از سطح پیشرفت شخصی شما ( دانش، مهارتها، اعتقادات، عادت ها...) فراتر می رود و معمولاً در موازات آن است.

همیشه به یاد داشته باشید که اگر زمانی را به پیشرفت شخصی مان اختصاص ندهیم مجبور می شویم تا برای رنج و تقلا زمان بگذاریم. صبح جادویی زمان کافی برای پیشرفت شخصی فوق العاده را در اختیار شما قرار می دهد.

## ۷. فقدان ضرورت

مهم ترین دلیل معمولی بودن و عدم بهره گیری از تمام قوا که موجب می شود ۹۵ درصد از افراد جامعه ی ما قدرت خلق و حفظ زندگی مطلوبشان را نداشته باشند این است که بسیاری از افراد برای بهبود خودشان و زندگیشان هیچ گونه ضرورت و فوریتی ندارد.

اگر امروز متعهد نشوید تا به شخصی تبدیل شوید که می تواند زندگی فوق العاده ی مورد نظرتان را خلق کند، چه چیزی باعث می شود که گمان کنید فردا، هفته ی بعد، ماه بعد و یا حتی سال بعد، اوضاع تغییر می کند؟ نه، هرگز چیزی تغییر نمی کند. و به همین دلیل است که باید همین امروز دست به کار شوید.

## فصل چهارم

### امروز چرا بیدار شدید؟

اگر می خواهید شبانگاه با رضایت به رختخواب بروید، باید صبح ها با اراده از خواب برخیزید.

جورج لوریمر

نخستین کاری که هر روز انجام می دهید از اهمیت ویژه ای برخوردار است، چرا که بر روی ذهنیت شما و تصمیماتتان در ادامه ی روز تأثیر گذار است.

ایبن پاگان

#### حقیقت بیدار شدن

این گفته قدیمی که ((اگه زیاد دست دست کنی، فرصت را از دست می دی)) معنایی عمیق تر از آن چه ما می پنداریم، دارد. وقتی زمان بیدار شدنتان را تا وقتی که مجبور نباشید به تأخیر می اندازید ( تا آخرین لحظه ممکن از خواب بیدار نمی شوید ) ، در حقیقت در حال مقاومت کردن در برابر زندگیتان هستید. هرگاه که دکمه تأخیر را می زنید، در واقع در برابر روزتان، زندگیتان و بیدار شدن و خلق زندگی مورد نظرتان مقاومت می کنید. تصور کنید وقتی روزتان را با مقاومت کردن در برابر بیدار شدن شروع کنید، چه انرژی منفی ای شما را احاطه خواهد کرد. وقتی به صدای زنگ ساعت این گونه پاسخ می دهید که ((نه، وقت بیدار شدن شده، باید بیدار شوم. نه، نمی خواهم بیدار شوم)) مانند این است که به خودتان بگویید ((من نمی خواهم زندگی کنم، حداقل نه یک زندگی رؤیایی)).

وقتی هر صبح با اشتیاق و با هدف از خواب بیدار شوید، به دسته ی کوچک افراد بسیار موفق ملحق می شوید که به زندگی رؤیایی شان دست یافته اند. مهم تر این که انسانی شاد خواهید بود.

واقعاً به چه مقدار خواب نیاز داریم؟

با توجه به نظرات مختلف حاصل از تحقیقات گوناگون متخصصان، و از آن جایی که مقدار خواب مورد نیاز هر شخص متفاوت از دیگران است، من به دنبال یک رویکرد علمی درباره ی این موضوع نیستم. در عوض،

می خواهیم نتایج واقعی را که برگرفته از تجربه ها و آزمایش های شخصی خودم هستند با شما به اشتراک بگذارم؛ هر چند برخی از آن ها ممکن است چالش برانگیز باشد.

بیدار شدن با انرژی بیشتر (با خواب کمتر)

ما به اندازه ای به خواب نیاز داریم که خودمان باورش داریم. به عبارت دیگر، من پی برده ام این که هر صبح هنگام بیدار شدن از خواب چه احساسی داریم، به مقدار خواب شب قبل بستگی ندارد بلکه وابسته به آن حسی است که هنگام بیدار شدن به خودمان القا می کنیم.

فرقی نمی کند که شب قبل چند ساعت خوابیده اید، تا وقتی که آگاهانه قبل از خواب به خودم القا کنم که به اندازه کافی می خوابم و صبح روز بعد احساس بسیار خوبی خواهم داشت، به طور پیوسته با احساسی بهتر از آنچه قبلاً داشتم از خواب بیدار می شوم. این موضوع را خودتان امتحان کنید.

## خط مشی پنج مرحله ای بیدار شدن

اگر درست فکر کنید، متوجه می شوید که فشردن دکمه تأخیر اصلاً منتفی نیست. مثل این است که به خودتان بگویید: من از بیدار شدن متنفرم، اما دوباره و دوباره این کار را تکرار می کنم.

### دیمتری مارتین

اگر صبح ها دیرتر شروع می شدند، دوست داشتنی تر بودند.

### ناشناس

وقتی در هنگام به صدا در آمدن زنگ ساعت سطح انگیزه ی بیدار شدنتان ۱ تا ۲ است، چه گونه می توانید انگیزه لازم برای زود بیدار شدن و خلق یک روز فوق العاده را در خودتان ایجاد کنید؟ در اینجا خط مشی ساده و پنج مرحله ای بیدار شدن خصوصاً در صبح خیلی زود را به شما معرفی می کنم.

### مرحله ی اول: اهداف و انتظاراتتان را قبل از خواب مشخص کنید

اولین فکری که هنگام صبح به ذهنتان خطور می کند، معمولاً آخرین فکری است که قبل از خوابیدن داشته اید. هر شب باید آگاهانه تصمیم بگیریم که اهداف و انتظارات مثبتی را برای صبح روز بعدمان خلق کنیم. برای کمک گرفتن در این مورد و آشنایی با عبارت های مفید و مثبت برای تلقین به خود قبل از خواب، می توانید از جملات تأکیدی مثبت قبل از خواب استفاده کنید.

### مرحله ی دوم: ساعت تان را در سمت دیگر اتاق قرار دهید

این که خودتان را مجبور کنید که برای قطع کردن صدای زنگ ساعت از رخت خواب بلند شوید و به سمت دیگر اتاق بروید، فوراً سطح انگیزه ی بیدار شدن تان را از ۱ به ۲ یا ۳ افزایش می دهد.

### مرحله ی سوم: دندان هایتان را مسواک بزنید



به محض ترک رخت خواب و قطع کردن زنگ ساعت، مستقیماً به دست شویی بروید، دندان هایتان را مسواک بزنید و مقداری آب گرم یا سرد روی صورتتان بپاشید. همین کار ساده، سطح انگیزه ی بیدار شدن تان را از ۲ یا ۳ به ۳ یا ۴ افزایش می دهد.

مرحله ی چهارم: یک لیوان آب بنوشید

روزتان را با نوشیدن یک لیوان آب شروع کنید و تا جای ممکن، سریعاً این کار را انجام دهید. وقتی یک لیوان آب می نوشید و آب بدنانتان را تنظیم می کنید، سطح انگیزه بیدار شدن تان از ۳ به ۴ یا ۵ افزایش می یابد.

مرحله ی پنجم: لباس های ورزش تان را بپوشید و یا دوش بگیرید

صرف نظر از این که کدام گزینه را انتخاب می کنید، وقتی این پنج مرحله ساده را به کار بگیرید، سطح انگیزه بیدار شدن تان بع ۵ یا ۶ می رسد و سپس فقط نیازمند کمی انضباط شخصی هستید تا برای صبح جادویی تان بیدار بمانید.

## منجی های زندگی

شش راهکار حیاتی برای زندگی کردن با تمام قوا

موفقیت چیزی است که شما با شخصی که به آن تبدیل می شوید، جذبش می کنید.

جیم ران

یک زندگی فوق العاده معمول پیشرفت های روزانه ی مداوم در مهم ترین جنبه های زندگی است.

رابین شارما

## منجی اول: سکوت

در حالت سکوت، روح راه خود را در روشنایی شفاف تری می یابد و آن چه وهم افزا و فریبنده است در وضوح درخشندگی محو می شود.

ماهاتما گاندی

در یک ساعت سکوت می توان بیش تر از یک سال کتاب خواندن، مطلب یاد گرفت.

متیو کلی

سکوت یکی از بهترین روش ها برای کاهش سریع اضطراب و افزایش خود آگاهی است و به شما اجازه می دهد تا هر روز و همیشه روی اهداف، اولویت ها و هر آن چیزی که در زندگی تان از اهمیت برخوردار است، تمرکز داشته باشید.

این ها برخی از فعالیت های خودم در زمان سکوت هستند که می توانید از بین آن ها یک یا چند مورد را انتخاب و بدون ترتیب خاصی استفاده کنید.

- درون کاوی
- دعا کردن
- تفکر عمیق
- قدردانی

منجی دوم: تلقین به خود (جملات تأکیدی مثبت)

تکرار تلقین ها است که منجر به باور ها می شود. وقتی که یک باور به یک اعتقاد راسخ تبدیل شود، اتفاقات رخ می دهند.

محمد علی کلی

اگر خودتان را شکست خورده و نا موفق ببینید، بی شک شکست می خورید، مگر این گه این اعتقاد راسخ در ضمیر ناخودآگاهتان حک شود که انسان کاملاً موفقی هستید. این کار با تکرار تلقین های مثبت انجام می شود.

فلورانس اسکاول شین

محمد علی آن قدر عبارت ((من بهترین هستم!)) را با خودش تکرار کرد تا سر انجام بهترین شد. تلقسن ها یکی از مؤثرترین ابزار ها برای تبدیل شدن به شخصی است که با آن می توانید زندگی دلخواهتان را خلق کنید. تلقین ها به شما اجازه می دهند تا قالب ذهنی (افکار، باورها، توجهات و ...) مورد نیازتان را و توسعه دهید تا در هر یک از جنبه های زندگیتان به سطح بالاتری برسید.

خود گویی تأثیر چشمگیری بر میزان موفقیت شما در همه ی جنبه های زندگی از جمله اعتماد به نفس، سلامتی، خوشبختی، ثروت، ارتباطات و .... دارد. تلقین های شما با توجه به نحوه ی استفاده تان از آن ها می تواند به نفع یا به ضرر شما عمل کنند.

#### منجی سوم: تجسم

انسان های معمولی فقط به چیزهایی اعتقاد دارند که امکان پذیر است. انسان های فوق العاده نه تنها چیزهایی ممکن و محتمل را باور دارند بلکه چیزهای غیر ممکن را هم تجسم می کنند و با تجسم چیزهای غیر ممکن، شروع به ممکن ساختن آن ها می کنند.

شری کارتر اسکات

به دنیا چنان نگاه کن که دوستش داری، نه چنان که هست.

#### رابرت کولیر

تجسم (تجسم خلاق یا تصویر سازی ذهنی) به فرآیند به کارگیری تخیلات برای خلق تصاویر ذهنی از رفتار ها و نتایج زندگی واقعی برای ایجاد نتایج مثبت در جهان بیرونی اطلاق می شود. بسیاری از افراد فوق العاده موفق و هم چنین افراد مشهور، بهره گیری از تجسم را تأیید می کنند و مدعی هستند که این فرآیند تأثیر قابل ملاحظه ای در موفقیت آن ها داشته است.

#### منجی چهارم: ورزش

اگر برای ورزش کردن وقت نگذارید، احتمالاً باید وقت تان را صرف دست و پنجه نرم کردن با بیماری کنید.

رابین شارما

تنها ورزشی که خیلی ها انجام می دهند، جهش به سوی نتیجه گیری، زیر گرفتن دوستان، شانه خالی کردن از مسئولیت پذیری و لگد زدن به بختشان است.

## ناشناس

ورزش صبحگاهی باید یک بخش ضروری از برنامه ی روزانه تان باشد. وقتی هر صبح حتی برای دقایق کوتاهی ورزش می کنید، انرژی تان به طور قابل ملاحظه ای افزایش می یابد، وضعیت سلامتی تان بهتر می شود، اعتماد به نفس و رفاه عاطفی تان بهبود می یابد و هم چنین می توانید بهتر فکر کنید و تمرکز طولانی تری داشته باشید.

## منجی پنجم: مطالعه

کسی که مطالعه نمی کند نسبت به کسی که خواندن بلد نیست، هیچ گونه برتری ندارد.

## مارک تواین

مطاعه کردن برای ذهن ما همان نقشی را دارد که ورزش کردن برای بدن و دعا کردن برای روح. ما به همان کتاب هایی تبدیل می شویم که می خوانیم.

## متیو کلی

مطالعه کردن یکی از سریع ترین روش های کسب دانش، اطلاعات و استراتژی های مورد نیاز برای دستیابی به سطح ۱۰ موفقیت در همه ی جنبه های زندگی است.

هدف از مطالعه کردن، یادگیری از متخصصان است؛ کسانی که آن چه شما قصد انجامش را دارید، قبلاً انجام داده اند. لازم نیست دوباره چرخ را اختراع کنید. سریع ترین راه برای دستیابی به خواسته هایتان، الگو قرار دادن افراد موفق است که قبلاً به آن چه شما می خواهید دست یافته اند. با توجه به تعداد نامحدود کتاب هایی که با موضوعات مختلف در دسترس است، برای کسب دانش از طریق مطالعه ی روزانه محدودیتی وجود ندارد.

منجی ششم: نوشتن (مکتوب کردن)

آن چه می نویسید و مکتوب می کنید، درمانی است که هیچ هزینه ای ندارد.

دایانا راب

ایده ها ممکن است در هر مکان و زمانی مطرح شوند. مشکل ثبت ایده ها در ذهن این است که جوهر آن خیلی زود محو می شود.

رالف اسمیت

نوشتن، آخرین راهکار در میان منجی های زندگی محسوب می شود. این راهکار به شما کمک می کند تا بینش ها، ایده ها، پیشرفت ها، موفقیت ها، آموخته ها و هم چنین فرصت ها و حوزه های پیشرفت شخصی تان را ثبت کنید.

ثبت وقایع روزانه

شیوه ی محبوب من در نوشتن، ثبت وقایع روزانه است و هر روز طی فرآیند صبح جادویی، ۵ تا ۱۰ دقیقه از وقتم را صرف این کار می کنم. با بیرون راندن افکار مختلف از ذهنتان و مکتوب کردن آن ها، به بینش های ارزشمندی دست پیدا می کنید که در غیر این صورت هرگز از وجود آن ها با خبر نمی شدید.

## فصل هفتم

### جادوی ۶ دقیقه ای (برای افراد پُر مشغله)

از طرفی همه ی ما می خواهیم خوش بخت باشیم. از طرف دیگر از چیزهایی که موجب خوش بختی مان می شوند اطلاع داریم، اما به آن ها عمل نمی کنیم. چرا؟ بسیار ساده است. چون خیلی گرفتاریم. گرفتار چی؟ گرفتار تلاش برای خوش بخت شدن.

#### متیو کلی

#### دقیقه اول ...

خودتان را تصور کنید که در آرامش، با یک خمیازه ی عمیق و کش و قوس هایی که به بدنتان می دهید و لبخندی روی صورت بیدار می شوید. به جای این که با عجله به سمت زندگی پُر مشغله تان هجوم ببرید، دقیقه نخست را با آرامش در یک سکوت هدف دار می نشیند. به آرامی نفس عمیق می کشید. ذهنتان را آرام می کنید، به بدنتان استراحت می دهید و تمام اضطرابتان را دور می ریزید.

#### دقیقه دوم ...

تلقین های مثبت روزانه تان را بر می دارید و با صدای بلند می خوانید. همان طور که فکر می کنید کدام یک از اهمیت بیش تری برخوردار است، سطح انگیزه درونی تان افزایش می یابد.

#### دقیقه سوم ...

چشم هایتان را می بندید و یا به تابلوی رؤیاهایتان خیره می شوید و تجسم می کنید.

#### دقیقه چهارم ...

یک دقیقه وقت می گذارید تا برخی از چیزهایی را یادداشت کنید که قدردانشان هستید و به آن ها افتخار می کنید.

#### دقیقه پنجم ...

سپس، کتاب پیشرفت شخصی تان را بردارید و یک یا دو صفحه از آن را مطالعه کنید.

دقیقه ششم ...

در نهایت بلند شوید و در دقیقه پایانی برای ۶۰ ثانیه بدنتان را حرکت می دهید.



## فصل هشتم

### تطبیق صبح جادویی با سبک زندگی

#### برای دستیابی به اهداف و رؤیایها

سبک زندگی منحصر به فرد برخی افراد اجازه ی زود بیدار شدن را به آن ها نمی دهد. شخصی که تا دیر هنگام کار می کند نسبت به کسی که هر شب ساعت ۹ به رختخواب می رود، زمان متفاوتی از خواب بیدار می شود. اساس صبح جادویی هم چنان این است که همواره ۳۰ تا ۶۰ دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید، بنابراین می توانید هر روز زمانی را صرف بهبود خودتان و ایجاد تحول در زندگی تان کنید.

#### کی، چرا و چه چیزی بخوریم (صبح ها)

\* کی بخوریم: اگر احساس می کنید اولین کاری که هر صبح باید انجام دهید، خوردن چیزی است، اطمینان پیدا کنید که از یک غذای سبک با قابلیت هضم آسان مانند میوه های تازه یا یک نوشیدنی میوه ای مخلوط استفاده کنید.

\* چرا بخوریم: به جای استفاده از خوراکی های طعم دار و بدون انرژی باید به فکر خوردن خوراکی هایی باشیم که انرژی بیشتری داشته باشند. اگر می خواهیم زندگی سالم و به دور از بیماری را تجربه کنیم پس ضروری است که بررسی مجددی داشته باشیم و خوراکی های سالم تری مصرف کنیم.

\* چه چیزی بخوریم: تحقیقات نشان می دهند که یک رژیم خوراکی غنی از میوه های تازه و سبزیجات سطح انرژی شما را به مقدار زیادی افزایش می دهد، تمرکز ذهنی و سلامت احساسی شما را بهبود می بخشد، شما را سالم نگه می دارد و از شما در برابر بیماری ها محافظت می کند.

## فصل نهم

### از تحمل ناپذیر تا توقف ناپذیر

راز شکل دهی به عادت هایی که زندگیتان را متحول می کنند

انگیزه چیزی است که به شما قدرت شروع کردن می دهد. عادت چیزی است که شما را در مسیر نگه می دارد.

#### جیم ران

عادت ها، رفتارهایی هستند که دائماً تکرار شده اند و تمایل دارند که به صورت ناخودآگاه انجام شوند. باور کنید یا نه، زندگی شما مخلوط عادت های شما بوده و خواهد بود. اگر نتوانید عادت هایتان را کنترل کنید، آن ها شما را کنترل خواهند کرد.

یکی از دلایل اساسی که باعث می شود بسیاری از افراد در خلق و حفظ عادت های جدید ناکام بمانند این است که نمی دانند باید چه انتظاراتی داشته باشید و نیز یک رویکرد پیروزمندانه ندارند.

شکل دهی به یک عادت جدید چه قدر زمان می برد؟

مقالات و گفته های متخصصان حاکی از نتایج مختلفی است ۲۱ روز و یا حتی ۳ ماه طول می کشد تا یک عادت جدید در زندگیمان شکل بگیرد و یا این که یک عادت قدیمی فراموش شود.

#### [روزهای اول تا دهم] مرحله ی اول: تحمل ناپذیر

ده روز نخست به کارگیری یک عادت جدید و با خلاص شدن از شر یک عادت قدیمی می تواند تقریباً غیر قابل تحمل باشد. هر چند روزهای ابتدایی ممکن است آسان و حتی هیجان انگیز باشد اما به محض این که تازگی این کار محو شود، واقعیت نمایان می شود. از آن متنفر می شوید. برایتان دردناک است و دیگر جذابیتی ندارد. ذره ذره ی وجودتان در برابر این تغییر مقاومت می کند و از آن سر باز می زند. ذهن تان این تغییر را پس می زند و با خودتان می گوید: من از آن متنفرم. بدن تان در مقابل تغییر مقاومت می کند و به شما می گوید: من این احساس را دوست ندارم.

## [روزهای یازدهم تا بیستم] مرحله ی دوم: ناخوشایند

۱۰ روز دوم به مراتب آسان تر است. در این ۱۰ روز به عادت جدیدتان خو می گیرید. هم چنین ممکن است رویکرد مثبت و اطمینان بخشی درباره ی مزایای این عادت جدید در شما شکل می گیرد.

## [روزهای بیست و یکم تا سی ام] مرحله ی سوم: توقف ناپذیر

۱۰ روز پایانی زمانی است که جایگاه این عادت در وجود شما مستحکم می شود و از انجام آن لذت می برید. در ابتدا و در ۲۰ روز نخست، پیروی از این عادت با رنج و ناخوشایندی همراه بوده است، اما در مرحله سوم به جای نفرت داشتن و ضدیت با این عادت جدید، به خودتان افتخار می کنید که تا این مرحله پیش آمده اید.

مرحله سوم جایی است که تحول حقیقی به وجود می آید و این عادت جدید بخشی از هویت شما می شود. شما از چیزی که برایش در تلاش هستید و شخصیتی که برای تبدیل شدن به آن در تکاپو هستید، فراتر می روید. شما خودتان را طوری تصور می کنید که آن عادت را زندگی می کند.

## فصل دهم

### چالش ۳۰ روزه ی متحول کردن زندگی

#### با صبح جادویی

یک زندگی فوق العاده معلول پیشرفت های روزانه ی مداوم در مهم ترین جنبه های زندگی است.

رابین شارما

زندگی در انتهای قلمروی آسایش شما آغاز می شوید.

نیل دونالد والش

مراحل شروع چالش ۳۰ روزه ی متحول کردن زندگی با صبح جادویی

مرحله ی (۱) بسته ی چالش ۳۰ روزه ی متحول کردن زندگی با صبح جادویی را از وبسایت

[www.Tmmbook.com](http://www.Tmmbook.com) دانلود کنید.

مرحله ی (۲): اولین صبح جادویی تان را برای فردا برنامه ریزی کنید

متعهد شوید و اولین صبح جادویی تان را سریعاً برنامه ریزی کنید. چه بهتر همین فردا شروع کنید. صبح جادویی تان را در مکانی انجام دهید که احساس راحتی بیشتری می کنید و البته چیزی مزاحم کارتتان نمی شود.

مرحله (۳): بسته ی چالش ۳۰ روزه را بخوانید و تمرین هایش را انجام دهید

به یاد داشته باشید که صبح جادویی همیشه با آماده سازی شما از روز یا شب قبل آغاز می شود تا خودتان را از لحاظ ذهنی، احساسی و عقلانی برایش آماده کنید.

(اگر می توانید یک همراه مسئولیت پذیری پیدا کنید)

## سخن پایانی

اجازه دهید امروز همان روزی باشد که خود گذشته تان را رها می کنید  
تا به آن چه لیاقتش را دارید تبدیل شوید

هر صبح که از خواب بیدار می شوید به خودتان بگویید: ((من جزء افراد خوشبختی هستم که  
امروز را نیز با چشم هایم دیدم. من زنده ام، افراد خوشبختی هستم که امروز را نیز با چشم  
هایم دیدم. من زنده ام، زندگی با ارزشی دارم و آن را تباه نخواهم کرد. همه ی انرژی هایم را  
به کار می گیرم تا روحم را پرورش دهم و در های قلبم را سوی همگان باز کنم. تلاش می کنم  
تا جایی که می توانم به دیگران سود برسانم.))

دالای لاما

تغییری رخ نمی دهد. این ما هستیم که تغییر می کنیم.

هنری دیوید تورو

جایگاه فعلی شما نتیجه ی شخصیت گذشته ی شماست، اما جایگاهی که سرانجام به آن می رسید کاملاً به  
این موضوع بستگی دارد که از این لحظه به بعد تصمیم می گیرید چگونه شخصیتی باشد.

حالا نوبت شماست. برای خلق و تجربه ی زندگی (شادی، سلامتی، ثروت، موفقیت و عشق) مدنظرتان که  
واقعاً خواهانش هستید و لیاقتش را دارید، بهانه نیاوریدو آن را به یک روز دیگر موکول نکنید. همان طور که  
مربی من کوین بریسی همیشه تأکید می کرد: ((منتظر بزرگ شدن نباش.)) اگر می خواهید زندگی تان  
بهبود پیدا کند، ابتدا باید خودتان را بهتر کنید. به شیوه صبح جادویی متعهد باشید و از همین فردا سفرتان  
برای خلق زندگی شگفت انگیزی که هرگز تصورش را نداشته اید، شروع کنید.

آبتین زمانی

