



ورک بوک تعیین هدف اکسیدو

سال یک هزار و چهارصد و سه رو

به بهترین سال زندگی تبدیل کن



قسمت ۱ :

۶ سوال

از لحاظ ریاضی وقتی نمی‌دونی از کجا شروع کنی، رسیدن به مقصد جدید غیر ممکن می‌شه.

در مورد زندگی هم به همین صورته

برای اینکه بتونی مجموعه ای از مسیرها رو برای رسیدن به بهترین سال زندگی ایجاد کنی، باید بدونی باید از کجا شروع کنی و به کجا می‌خوای بری.

با استفاده از این ۶ سوال می‌تونی یک نگاه خیلی قوی به سال گذشته ت بندازی و هدف واحد امسال رو باتوجه بهشون تعیین کنی .

قطعاً توی ۱۲ ماه گذشته رشد کردی، تغییر کردی، خودت رو توسعه دادی، برداشتت نسبت به موضوعات تغییر کرده و...

پس بیا با استفاده از رشد سال گذشته، خودت رو برای موفقیت توی سال جدید آماده کن.

• در حال حاضر چه چیزهایی توی زندگیت خوب پیش میره؟

• چه چیزهایی خوب پیش نمیره؟

• حضری چه کارهایی برای یه چیز جدید توی زندگیت انجام بدی؟

• برای چه چیزهایی حاضر نیستی کاری انجام بدی؟



**سوال ۱:**

برترین قسمت های سال گذشته کدوم ها بودن؟

به ۱۲ ماه گذشته فکر کن؛ چه بهترین هایی یادت میاد؟

حالا از گالری یا تقویمت کمک بگیر.

قسمت های برجسته هر ماه رو این پایین بنویس:

فروردین

•

•

•

اردیبهشت

•

•

•



خرداد

•

•

•

تیر

•

•

•

•

مرداد

•

•

•

شهریور

•

•

•



مهر

•

•

•

آبان

•

•

•

آذر

•

•

•

دی

•

•

•



بهمن

•

•

•

اسفند

•

•

•

این اطلاعات راهنمایی هست که بدونی قراره توی سال آینده، چه کارهایی رو انجام بدی.



**سوال ۲ :**

سخت‌ترین قسمت‌های سال گذشته ت کدوم‌ها بودن؟
هر چیزی که الان به ذهنت اومد رو بنویس.

برای عمیق تر شدن:

از این جا به بعد هر سوالی که می پرسیم با ۵ زمینه همراهه تا فضایی برای توضیح بیشتر و در نظر گرفتن بخش‌هایی از زندگی که نیاز به تمرکز بیشتری دارن، داشته باشی.

زمینه سلامت و تندرستی:

زمینه شغلی، پول یا مدرسه:

زمینه روابط، عشق و دوستی:



زمینه تفریح و شادی:

زمینه هدف و معنا:

وقتی توی مسیر رسیدن به اهداف
از چیزهایی که باهاشون دسته و پنجه نرم کردی، آگاه میشی؛
این اهداف، غنای معنوی به خودشون می‌گیرن.



**سوال ۳ :**

توی سال گذشته چه چیزهایی در مورد خودت یاد گرفتی؟

اون چیزهایی که توی این ۵ دسته یاد گرفتی رو بنویس.

زمینه سلامت و تندرستی:

زمینه شغلی، پول و یا مدرسه:

زمینه روابط، عشق و دوستی:



زمینه تفریح و شادی:

زمینه هدف و معنا:

عمیق تر شو: توی این سال چه کارهایی رو انجام دادی که بهشون افتخار می کنی؟

سوال اضافه تر:

از یک دوست یا یکی از افراد خانواده‌ت، این سوال رو بپرس که فکر می‌کنه توی سال گذشته چقدر رشد کردی؟

چالش‌ها سعی می‌کنن که یه چیزی رو به تو یاد بدن.





قسمت اضافه

بررسی‌های شخصی

توی قسمت زیر میزان احساساتت رو در مورد هر کدوم از بخش‌های زندگیت، توی سال ۱۴۰۲ توصیف کن و بعدش بنویس که چرا این احساس رو داری؟

	خیلی بد									عالی
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
سلامتی :										
چرا؟	<hr/>									

	خیلی بد									عالی
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
کار / مدرسه :										
چرا؟	<hr/>									

	خیلی بد									عالی
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
پول :										
چرا؟	<hr/>									

	خیلی بد									عالی
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
روابط :										
چرا؟	<hr/>									

	خیلی بد									عالی
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
دوستی :										
چرا؟	<hr/>									



خیلی بد عالی

خوشبختی : ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

چرا؟

خیلی بد عالی

تفریح : ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

چرا؟

خیلی بد عالی

هدف و معنا : ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

چرا؟

خیلی بد عالی

سلف-لاو : ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

چرا؟



پیش بینی

توی این بخش توجهت رو به یک نوع مدل کسب و کار جلب می‌کنیم که بهش می‌گن:

توقف-شروع-ادامه

سوال ۴ :

در سال آینده قراره که چه کارهایی رو متوقف کنی؟

زمینه سلامت و تندرستی:

زمینه شغلی، پول و یا مدرسه:



زمینه روابط، عشق و دوستی:

زمینه تفریح و شادی:

زمینه هدف و معنا:



سوال ۵:

در سال آینده چه کارهایی رو می خوای ادامه بدی؟

زمینه سلامت و تندرستی:

زمینه شغل، پول و یا مدرسه:

زمینه روابط، عشق و دوستی:



زمینه تفریح و شادی:

زمینه هدف و معنا:

می تونی کارهایی که خوب پیش میره رو بیشتر و
کارهایی که خوب پیش نمیره رو کمتر کنی؟



**سوال ۶ :**

در سال آینده می خوام چه کارهایی رو شروع کنی؟
زمینه سلامت و تندرستی

زمینه شغل، پول و یا مدرسه:

زمینه روابط، عشق و دوستی:



زمینه تفريح و شادی:

زمینه هدف و معنا:



قسمت ۲

برنامه‌ت رو بچین

می‌خواهی توی زندگیت چه چیزهایی ایجاد کنی؟

به همه چیزهایی که تا اینجا نوشتی نگاه کن و برای هر دسته زیر یک مورد که می‌خواهی توی سال آینده روی اون تمرکز کنی رو انتخاب کن.

توقف:

ادامه:

شروع:

چه چیزهایی تو رو در مورد تغییراتی که می‌خواهی ایجاد کنی، می‌ترسونه؟



چه چیزهایی تو رو در مورد تغییراتی که می‌خوای ایجاد کنی، هیجان‌زده می‌کنه؟

حالا همه این اطلاعات که نگاه جدیدی بهت دادن، می‌تونن تو رو توی ترسیم نقشه راهنمایی کنن.

تعریف هدف:

هر نتیجه مطلوبیه که بدون اینکه تو کاری انجام بدی، اتفاق نمیفته.



حالا ازت می‌خوام چیزی رو انتخاب کنی که قراره توی ۱۲ ماه آینده روش تمرکز کنی .
از همه چیزهایی که تا اینجا نوشتی، برای انتخاب یک هدف واحد استفاده کن .
چیزی رو انتخاب کن که واقعا برات اهمیت داشته باشه.

تنها هدفی که می‌خوام امسال روش کار کنم؟



حالا بیا شخصی‌سازی کنیم.

چرا این هدف برای تو مهمه؟

یک سوال عمیق‌تر

چرا این موضوع، برای تو تو این لحظه از زندگی اهمیت داره؟

آیا دلالت برای این هدف به اندازه کافی قویه؟

اگر نیست، باید هدف دیگه‌ای رو انتخاب کنی

هدف جدید من:

دلیل اهمیت این هدف برای من چیه؟



هرچند که رویاها باید بزرگ باشن و اهداف جسورانه، اما هنوز هم باید قابل دستیابی باشن .

آیا می‌تونی هدف خودت رو دوباره تعریف کنی تا کاری باشه که امسال بتونی به طور واقع بینانه انجام بدی.

چه زمانی متوجه میشی که توی هدف خودت موفق بودی یا نه؟
این سوال برای تعیین اهداف درست، ضروریه.

از سوال «چه زمانی متوجه می‌شی که آیا تو هدفت موفق بودی؟» برای اصلاح بیشتر هدفت استفاده کن.

حالا هدف جدید و مشخص تر خودت رو بنویس.

آیا کسی هست که تو واقعا تحسینش کنی و بتونی در مورد هدفت بهش بگی؟
یک نفر رو انتخاب کن که نظرش رو در این باره بسنجی.
نیازی نیست که همه در مورد هدفت بدونن و نظر بدن.



چطوری انجامش میدی؟

توی ۵ دقیقه آینده، چه کاری می‌تونی برای شروع این هدف انجام بدی؟

این می‌تونه کوچک‌ترین اقدام ممکن باشه؛ اما شروع فوری، بیشترین و بهترین تغییرات رو به همراه داره.

• این ورک بوک رو بذار کنار و همین الان اون کار رو انجام بده •

بعد از اینکه اولین اقدام رو کردی:

چه اقدامی کردی؟

شروع کردن چه احساسی بهت داد؟



حالا اینجا فهرستی از بقیه اقدامات کوچیکی که به تو، توی رسیدن به هدفت کمک می‌کنن رو بنویس:

-
-
-
-
-
-

هر صبح ۵ تا ۱۵ دقیقه روی انجام این اقدامات کوچیک وقت بذار.

اگر این کار رو انجام بدی، قطعاً آخر سال از جایی که هستی شگفت زده خواهی شد.

یادآوری های آسون، برای اقدام های روزانه رو اینجا بنویس:

-
-
-
-
-
-



انجامش دادی

خب تا اینجا به خودت زمانی رو برای تامل و فکرکردن هدیه دادی؛ اما به اینجا بسنده نکن.

همیشه به این چیزهایی که نوشتی برگرد و چیزهای جدیدی بهشون اضافه کن یا

می‌تونی به صورت منظم توی یک دفترچه، شروع کنی به نوشتن و تعیین اهداف.



یادت باشه هیچ‌کس دیگه‌ای مثل تو وجود داره و جهان منتظر اون چیزی هست که فقط از دست تو برمیاد.

تو لایق این هستی که بهترین سال زندگیت رو داشته باشی .

برای شروع کردن به اندازه کافی شجاعی

می‌تونی به صورت واضح بفهمی که چی می‌خوای.

شجاعت اینکه دنبالش بری رو داری.

در کنار همه این‌ها، اکسیدو اینجاست و تو رو توی هر مرحله تشویق می‌کنه.

ما به تو و توانایی‌های تو برای ساختن یک سال خارق‌العاده ایمان داریم.



