

۱- کشف لحظه تعادل

۲- بزرگترین مانع درونی برای رسیدن به هدف

۳- اولین اقدام برای رسیدن به هدف



کاوشهای سفر امروز:

– مصاحبه با فرد به تعادل رسیده

– کشف ناجی درون

– طراحی نقشه رسیدن به هدف

– یافتن همسفر، سیستم پشتیبان



مصاحبه فرد به تعادل رسیده

تصور کنید یکماه از امروز گذشته و شما به تعادلی که میخواهید رسیده اید :
از شما پرسیده خواهد شد :

۱- اولین نشانه که فهمیدی به تعادل رسیده ای چه بود؟

۲- با رسیدن به این تعادل ، چه بار سنگینی از دوشت افتاد، آن لحظه سبکی را چطور توصیف میکنی؟

۳- حالا که به اینجا نگاه میکنی ، چه چیزی در باره خود قدیمیت میدانی که آن زمان نمیدانستی ؟

۴- چه قدرتی در درون خود کشف کردی که قبلا از آن بیخبر بودی؟



نبرد ناجی و دیو

- ۱- از میان موانع دیو خودت را انتخاب کن : انتخاب مهمترین مانع درونی
- ۲- انتخاب سلاح: دوتا از قدرتمندترین منابع درونی خود برای جنگ با دیو
- ۳- نقشه نبرد: اولین حرکت تو در مواجهه با دیو چیست؟



نبرد ناجی و دیو

۱- از میان موانع دیو خودت را انتخاب کن : انتخاب مهمترین مانع درونی

ترس از شکست، اهمال کاری، باورهای محدود کننده ، کم طاقتی و انتظار معجزه فقدان خودباوری و سردرگمی و فقدان اولویت

۲- انتخاب سلاح: دوتا از قدرتمندترین منابع درونی خود برای جنگ با دیو

اشتیاق به پیشرفت ، قدرت یادگیری، مسئولیت پذیری ، نظم و پایداری، خلاقیت و توانایی حل مسئله ، قدرت نه گفتن

۳- نقشه نبرد : اولین حرکت تو در مواجهه با دیو چیست ؟

به کارت هر فرد، دو منبع درونی (توانمندی، باور مثبت) و یک ایده عملی برای بازگرداندن تعادل اضافه کنید



چگونه از منابع برای شکست موانع استفاده کنیم

ترس از شکست سراغت آمد ، از اشتیاق به پیشرفت و "قدرت یادگیری" استفاده کن ، به خودت بگو

(هدفم یادگیری و تجربه است نه نتیجه فوری، حتی اگر فقط ۵۰ هزار تومان هم دریاورم ، یک چیز جدید یاد گرفته ام)

وقتی اهمالکاری کردی ، از "نظم و پایداری" و "قدرت نه گفتن" استفاده کن ، به خودت بگو

فقط ۵ دقیقه برای وارد کردن هزینه های امروز وقت میگذارم ، نه به تماشای یک ویدئوی دیگر

وقتی "باورهای محدود کننده" صدایش بلند شد: از "مسئولیت پذیری" و "خلاقیت" استفاده کن . باور جدیدی را جایگزین کن

من لایق زندگی مالی بهتر هستم و با هوش و خلاقیتم راهی برای آن پیدا خواهم کرد

نبرد منابع با موانع یک جنگ درونی است . پیروزی با کسی است که منابع درونی قدرتمندتری داشته باشد

و بتواند موانع را به موقع تشخیص داده و خنثی نماید



شما از پس اینکار برمی آید

سفر پیروزی یک ماهه

معیار موفقیت من	اقدامات متعادل کننده کلیدی من	سوالات راهنما برای اقدامات تو	هفته
	<ul style="list-style-type: none"> -۱ -۲ -۳ 	<p>برای دیدن یک تصویر شفاف از وضعیت مالی سه قدم کوچک میتوانی برداری را بنویس</p>	۱
	<ul style="list-style-type: none"> -۱ -۲ 	<p>اولین قدم ملموس برای ایجاد جریان درآمديا پس انداز جدید چیست؟</p>	۲
	<ul style="list-style-type: none"> -۱ -۲ 	<p>چطور موفقیتهايت را تثبیت یا عمیق میکنی (یادگیری، افزایش پس انداز؟)</p>	۳
	<ul style="list-style-type: none"> -۱ -۲ 	<p>چه عدد یا نشانه ای به تو میگوید " من پیشرفت کرده ام"؟</p>	۴

سفر پیروزی یک ماهه

معیار موفقیت	اقدامات متعادل کننده کلیدی (کوچک، قابل انجام و اندازه گیری)	هفته
داشتن لیست درآمدها و هزینه ها شناسایی سه هزینه قابل حذف انتخاب یک منبع در آمد جدید	تهیه لیست تمامی منابع در آمدی (حقوق، کارفریلنس، سرمایه گذاری و...) ثبت هزینه های روزانه بررسی هزینه های غیر ضروری حداقل سه مورد و حذف آن انتخاب یک منبع در آمد جدید هر چند کوچک	1
برداشتن اولین قدم برای در آمد جانبی پایبندی به بودجه واریز مبلغ به حساب پس انداز	شروع در آمد جانبی (ثبت نام در یک سایت فریلنسری) تهیه بودجه اولیه برای خوراک، حمل و نقل، سرگرمی پس انداز اضطراری در جایی جداگانه (فرضا ۵۰ هزار تومان) مذاکره و جستجوی کار جدید در صورت کارمند بودن	2
دریافت اولین مبلغ از در آمد جانبی افزایش مبلغ پس انداز یادگیری یک مفهوم جدید	اولین در آمد جانبی (هر چند کم) بررسی میانه ماه مقایسه بودجه و مخارج و انجام تنظیمات لازم افزایش مبلغ پس انداز اضطراری (افزایش ۲۰٪ نسبت به هفته گذشته) یادگیری یک مهارت مالی نظیر مدیریت بودجه یا سرمایه گذاری اولیه	3
داشتن تصویر شفاف از عملکرد ماه مشاهده بهبود محسوس نسبت به اول ماه تعیین هدف جدید	جمع بندی مالی ماه محاسبه نرخ پس انداز مقایسه وضع مالی با ۳۰ روز قبل تعیین هدف ماه بعد (مثلا افزایش ۱۰٪ پس انداز)	4

پیمان همسفری

ایجاد یک سیستم پشتیبانی عملی و مبتنی بر همدلی

کد اسرار آمیز (زمان از دست دادن تعادل به دیگری میگوئید، یک کلمه رمز شخصی و غیر معمول، علم..)

جمله نجات بخش : (جمله ای همدلانه و الهام بخش که او را به مسیر برگرداند)



تعال، هنر زیستن در اکنون است و این سفر تازه آغاز شده است
از هر قدم کوچکی که در جهت تعادل بر میدارید لذت ببرید

