

برای اینکه بتونی درس‌هایی رو که توی وبینار خیاط پیشرو بهت گفتم رو برای خودت شخصی سازی کنی، تا بتونی بهش عمل کنی، طبق شش گام هدف گذاری برنامه‌ای برات تهیه شده (بر اساس زیسته خودم و پژوهش‌های علمی) و در اختیار قرار گرفته، پس لطفاً به این برنامه ۹۰ روزه متعهد باش و انجامش بده تا برات کاربرد داشته باشه.

گام اول: خودشناسی

تمرین اول: سه نقطه ضعف و سه نقطه قوت خودت رو به ترتیب اولویت بنویس، در هر ماه با اقدام‌های روزانه، یک نقطه ضعف خودت رو بهبود بده.

نقاط قوت

نقاط ضعف

اقدام روزانه من برای بهبود اولین نقطه قابل بهبودم:

اقدام روزانه من برای تقویت اولین نقطه قوتم:

همونطور که توی وبینار خیاط پیشرو بهت گفتم، تو باید برای شناخت خودت، هر هفته یکی از قلق‌های خودت رو پیدا کنی، و علایق خودت رو کشف کنی پس توی جدول روزانه، وقتی به یکی از این شناخت‌ها رسیدی، توی اون روز یادداشتش کن!

گام دوم: رویا پردازی

برای هدف های خودت رویا پردازی کن و اون رو با جزئیات کامل بنویس!
توی این مرحله به ذهنت اجازه بده بلند پروازی کنه ، و هر چیزی که توی ذهنت دوست داری بهش برسی رو بنویس!

مثال: دوست دارم یه مزون ۲۰۰ متری داشته باشم ، دوست دارم خونه بخرم ،
چه ماشینی داشته باشم ؟ چقدر درآمد داشته باشم ؟ چه تجربه هایی داشته باشم ؟
روییای خودت رو باز کن و با جزئیات بنویس!

گام سوم: شفاف سازی (چرک نویسی)

حالا باید تمام لیست رویاهات رو بذاری جلوت و اونایی که به تو نزدیک نیست رو به صورت بی رحمانه حذف کنی! رویایی رو به عنوان هدف انتخاب کن که می تونی توی ذهنت، تصویری ازش تجسم کنی و بتونی توی ۳ الی ۶ ماه بهش برسی. اهداف دور رو به قسمت های کوچک تقسیم کن و به صورت شفاف بنویس!

مثال: اگه دوست داری مزون ۲۰۰ متری داشته باشی توی دو سال خردش کن و بگو مثلاً می تونم هدفم رو برای ۳ الی ۶ ماه توی اتاق ۲۰ متری تعیین کنم! دقیق و شفاف بنویس که منظور شما از مزون داشتن چیه؟ کجاست؟ چند متره؟ به چه مشتری هایی می خوای خدمات بدی؟ چند تا نیرو باید داشته باشی؟ و.....

گام چهارم: برنامه‌ریزی (روتین روزانه من بر اساس هدفم)

حالا که از خودت شناخت پیدا کردی و هدف‌ت هم شفاف شده،
باید طبق این فرمول پیش بری:

من می‌خواهم تا تاریخ / / به

برسم.

برای هدفی که انتخاب کردی تمام جزئیات و قدم‌هایی که باید برداری رو بنویس:

مثال: نیاز دارم چرخ خونگی بگیرم، نیاز دارم دوره آموزشی تهیه کنم، می‌خواهم
متد مولر رو یاد بگیرم، برای شروع باید ۵ متر پارچه بگیرم، باید روزانه یک ساعت
آموزش ببینم، باید روزانه یک ساعت تمرین کنم، آموزش کسب و کار ببینم و...!

پیدا کردن اولین قدم الزام آور و ایجاد تعهد

یعنی اگر تو می‌خواهی مزون بزنی اولین قدمی که مجبور می‌شی تا تهش بری چیه؟؟
به محض اینکه وام بگیری یا مکانی رو اجاره کنی مجبوری به خاطر تعهدت تا انتها بری

توی این مرحله باید بایک سری موانع روبه‌رو بشی، و دو تا کار انجام بدی:

پیشگیری: قبل از هر کاری بررسی و مشورت کن

حل مسئله: هر اتفاقی که افتاد نباید جا بزنی و باید راه حلش رو پیدا کنی

باید بری توی دلش، توی دل چالش مجبور به رشد خواهی شد.

اولین قدم های الزام آور و ایجاد تعهدت رو بنویس:

۸ اقدام روتین روزانه برای رسیدن به هدف‌ت رو بنویس و هرروز بهش عمل کن!

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ارزیابی روزانه عملکرد (نه هدف)

در انتهای روز ببین کاری که می‌خواستی انجام شده و نتیجه‌اش چی شده

بر اساس سه چیز باید ارزیابی انجام بدی:

(این ارزیابی رو می‌تونی به صورت روزانه، هفتگی و ماهیانه داشته باشی)

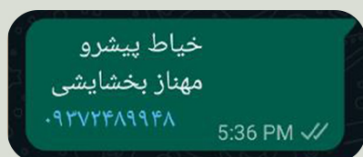
- ۱- مهارتت به نسبت قبل چه تفاوتی پیدا کرده؟
- ۲- بازخورد و توجه دیگران نسبت بهت چه تغییری کرده؟
(بازخورد اطرافیان به نسبت کیفیت کار شما و دوخت‌های قبل تا الان)
- ۳- درآمد تو و چقدر افزایش پیدا کرده؟

دو تا خواسته ازت دارم:

اگه این مطالب برات مفید بود حتما این فایل و وبینار رو به دیگران پیشنهاد بده و براشون بفرست و اگر به این برنامه عمل کردی و به نتیجه رسیدی،

خوشحال میشم که نتیجه کارت رو توی واتساپ به شماره **۹۹۴۸ ۲۴۸ ۰۹۳۷** ارسال کنی. اگه این مسیرو تا انتها طی کنی و دستاورد خلق کنی به دورهمی‌های مجموعه با حضور من و آقای راست خواه دعوت خواهی شد. و اگر دوست داشتی که من به عنوان مربی توی مسیر خیاطی، همراه موفقیت باشم و تجربیاتم رو در اختیار بزارم، تا به یک **خیاط پیشرو** تبدیل بشی کلمه **خیاط پیشرو** به همراه اسم و شماره تماس رو به شماره واتساپ **۹۹۴۸ ۲۴۸ ۰۹۳۷** بفرست.

مثال ارسال:





امروز:	/	/
--------	---	---

هدف من:	
---------	--

اقدام روزانه من برای بهبود اولین نقطه قابل بهبودم:

اقدام روزانه من برای تقویت اولین نقطه قوتم:

امروز قدر دانم که....

حذف بی ارزش ها (چرخیدن بیش از حد و بدون هدف در اینستاگرام)

امروز فهمیدم یکی از کار های مورد علاقه من...

قلقی که امروز از خودم شناختم:

روتین من طبق اولویت بندی: (براساس قدم های گام اقدام)	

کارهای ۳۰ دقیقه ای برای رسیدن به هدفم

سارق های زمان امروز من
مثلا روزی ۲ ساعت زمان برای خوردن ناهار، ۳ ساعت زمان صرف مدلسازی و...

ارزیابی سه گانه:
مهارت:
بازخورد دیگران:
درآمد:

احساس امروز من:	نمره امروز من:
-----------------	----------------