



SLIGHT EDGE

برتری خفیف

اثر جف اولسون





یک میلیون دلار نقد

برای ۳۰ روز هر روز:

\$33,333

کدام را انتخاب می‌کنی؟

یک سکه یک سنتی

هر روز دو برابر شود!



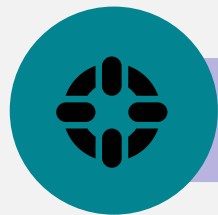
برتری خفیف ???

"اقدامات
منظم کوچک و
ساده‌ای که اگر
در طول زمان
به طور مداوم
تکرار شوند، به
دستاوردهای
بسیار بزرگی
منجر می‌شوند



گذر زمان

کارهای کوچک



تکرار مداوم





طرف از هیچی شروع کرد ، بعد الان ...

"با یک سکه‌ی یک سنتی شروع کن و به هر چیزی که آرزویش را
داری دست پیدا کن"



سوم، کار کوچک به ظاهر کم
اهمیت است، اینطوری آدما
خودشون رو فریب میدن



دوم، چون نتیجه‌ی آن‌ها
فوری دیده نمی‌شود.



اول، چون انجامشان آسان
است و انجام ندادنش
هم آسان است.



دو مسیر زندگی

انتخاب‌های کوچک امروز، آینده‌ی شما را می‌سازند



۵٪ افراد — منحنی موفقیت

اقدامات روزانه ساده را تکرار می‌کنند



اقدامات روزانه ساده را تکرار می‌کنند!



صبور هستند و به فرآیند اعتماد دارند



در پایان عمر، موفق و شادمان هستند



۹۵٪ افراد — منحنی شکست

همان اشتباهات کوچک را مرتب تکرار می‌کنند



همان اشتباهات کوچک را مرتب تکرار می‌کنند



انجامش می‌دهند «یک روزی» می‌گویند



در پایان عمر، خشمگین و ناراحت هستند



هر انتخاب کوچک که امروز انجام می‌دهید، مسیر زندگی شما را شکل می‌دهد.



۱۰ صفحه مطالعه روزانه



۱۵ دقیقه ورزش روزانه



پس‌انداز روزانه



برنامه‌ریزی و نظم



گفتن دوست دارم به عزیزانت

یک روزی = امروز را از دست دادن

توهم «یک روزی»

موفقیت را به آینده می‌فرستیم و همیشه برای شروع، بهانه‌ای پیدا می‌کنیم.



«یک روزی» یک توهم است.

نتیجه: خسرت، عقب‌ماندگی، و فرصت‌های از دست رفته

حقیقت «امروز»

کتاب می‌گوید «یک روزی» وجود ندارد.
فقط امروز وجود دارد.



امروز تصمیم می‌گیرم.
امروز اقدام می‌کنم.



هر قدم کوچک امروز،
آینده بزرگ من را می‌سازد.



موفقیت یک اتفاق نیست؛
یک انتخاب روزانه است.



هر امروز، یک قدم به آرزوهایم نزدیک‌تر.

نتیجه: پیشرفت، رشد، و ساختن زندگی دلخواه

“

آینده‌ای که می‌خواهی، با تصمیم‌های امروز تو ساخته می‌شود، نه یک روزی‌هایت.

”

۴ قدرت همراه در این مسیر

با این چهار قدرت، برتری خفیف را به یک برتری بزرگ تبدیل کن.

✓ قدرت تکمیل

کارهای ناتمام، انرژی و ذهن شما را می‌دزدند.



- هر روز ۱۵ دقیقه
- یک کار ناتمام را تمام کنید.
- سیکتر شوید.
- تمرکزتان بیشتر می‌شود.
- مسیرتان هموارتر می‌شود.

” هر کار کوچک تکمیل شده، یک قدم نزدیک‌تر به اهداف بزرگ شماست.“

⚡ قدرت تکانش

حرکت کوچک هر روز، شتاب بزرگ می‌سازد.



- هر روز یک قدم کوچک بردار.
- توقف نکن، حتی اگر کند است.
- تداوم، مهم‌تر از شدت است.
- سخت‌ترین کارها را آسان می‌کند.
- پیوستگی > شدت

” راز موفقیت، شروع‌های کوچک و ادام‌های پیوسته است.“

برتری خفیف

سفر هر روزه شما
به سوی موفقیت واقعی

🏆 قدرت تجلیل

موفقیت‌های کوچک را جشن بگیر تا انگیزه‌ات ماندگار بماند.



- پیشرفت‌های کوچک خود را ببین.
- از خودت برای هر قدم تقدیر کن.
- انرژی مثبت را تقویت کن.
- جشن‌های کوچک، نتایج بزرگ می‌سازند.

” توجه به پیشرفت‌های کوچک، امروز، انگیزه و انرژی فردا را می‌سازد.“

🔍 قدرت بازتابش

با خودت صادق باش تا مسیر درست را ببینی.



- هر روز از خودت سوال بپرس.
- امروز چه کاری انجام دادم؟
- چه چیزی را بهتر می‌توانم انجام دهم؟
- آگاهی، اولین قدم تغییر است.

” بازتاب روزانه، قطب‌نمای شما در مسیر رسیدن به اهداف است.“



یادت باشد:

نتایج بزرگ و پایدار



انتخاب‌های درست



عادت‌های کوچک



1% بهتر شدن هر روز



رنج جان سوز خواستن



۷ عادت برتری خفیف

عادت‌های کوچک روزانه که مسیر زندگی شما را به نتایج بزرگ تبدیل می‌کنند.



66

موفقیت اتفاقی نیست؛ نتیجه‌ی انتخاب‌های کوچک روزانه شماست.
امروز شروع کنید، ادامه دهید، و هرگز متوقف نشوید.

برتری خفیف = انتخاب‌های کوچک + تکرار مداوم + زمان



شادی اول از همه میاد!!

مهم ترین نکته شادی و خوشبختی این است
که برای دستیابی به آن مسیر را وارونه طی
نکنیم.

وقتی کاری را بکنیم که رضایت روزانه برایتان
میاورد ، موفقیت تر و سالم تر میشوید.

هرچه بیشتر احساس شادی و خوشبختی
بکنید موفقیت های بیشتری دریافت میکنید .
**خوشبختی در پایان کار حاصل نمیشود
بلکه اولین قدم است .**

موفقیت کلید خوشبختی نیست ، بلکه
خوشبختی کلید موفقیت است .



۵ عادت روزانه برای شادی

۱

امروز شکرگزارم: برای:

هر روز صبح ۳ چیز جدید
که بابتش قدردانید را بنویسید

هر روز ۳ مورد جدید و غیر تکراری بنویسید
تا ذهنتان نسبت به دیدن چیزهای جدید
باز و مثبت شود.

۲

یک تجربه مثبت ۲۴ ساعت اخیرت
را با جزئیات بنویس

با تمام جزئیات بنویس.
این کار باعث می‌شود مغزت احساس کند
آن اتفاق دوباره افتاده و تأثیرش را
دو برابر می‌کند.

۳



هر روز مراقبه کنید

کار خاصی انجام ندهید.
برای چند دقیقه از هر کاری که انجام می‌دهید فاصله بگیرید
و فقط روی **دم و بازدم** خود تمرکز کنید.
این کار به مغز کمک می‌کند تمرکز بیشتری داشته باشد
و انرژی‌های منفی اطراف شما را سردرگم نکند.



۴

یک عمل **مهربانانه‌ی تصادفی** انجام بده

مثلاً به دوستت پیام بده، از او تعریف کن
با بابت کاری خوبی که برایت انجام داده
تشکر کن و انرژی مثبت بده.



۵

هر روز حداقل ۱۵ دقیقه ورزش کن

حتی یک ورزش هوازی ساده
به سلامت جسم و ذهن کمک می‌کند
و از افسردگی دورت می‌کند.



و در نهایت اینکه ...



SamaJafari