

# زندگی خود را در ۷ روز

## تغییر دهید



نوشته: پاول مک کِنا

مترجم: داود نعمت‌اللهی

نشر معیار علم

سرشناسه : مک کنا، پل، ۱۹۶۲ - م  
 عنوان و نام پدیدآور : زندگی خود را در ۷ روز تغییر دهید / نوشته پاول مک کنا؛  
 مترجم داود نعمت‌اللهی.  
 مشخصات نشر : تهران: معیار علم، ۱۳۸۹.  
 مشخصات ظاهری : ۲۲۲ ص: ۱۴×۲۱ س.م.  
 شابک : 978-964-6651-99-9  
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا.  
 یادداشت: عنوان اصلی: Change your life in 7 days: the world's leading  
 hypnotist shows you how, c2004.  
 یادداشت : کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط ناشران متفاوت  
 منتشر شده است.  
 موضوع : خودسازی.  
 موضوع : خودشناسی.  
 موضوع : خواب مصنوعی -- آموختن به خود.  
 شناسه افزوده : نعمت‌اللهی، داود، ۱۳۲۲ - مترجم.  
 رده بندی کنگره : ۱۳۸۸ م۷۴ خ/۶۶۲۷.BF  
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱.  
 شماره کتابخانه ملی : ۱۷۳۸۵۸۲.

۶۶۴۹۵۷۹۷-۶۶۴۰۹۵۸۸

نشر معیار علم

نام کتاب: زندگی خود را در ۷ روز تغییر دهید  
 نوشته: پاول مک کنا  
 مترجم: داود نعمت‌اللهی  
 نوبت چاپ: اول ۱۳۸۹  
 شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه  
 بهاء: ۴۰۰۰ تومان  
 صفحه آرای: جهان فارس  
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۶۵۱-۹۹-۹

## فهرست مطالب



| صفحه | عنوان                               |
|------|-------------------------------------|
| ۵    | مقدمه                               |
| ۱۷   | روز اول: شما واقعاً که هستید؟       |
| ۳۹   | روز دوم: راهنمای کاربر برای مغز شما |
| ۶۹   | روز سوم: نیروی دیدگاه مثبت          |
| ۹۷   | روز چهارم: تشکیل رویا               |
| ۱۲۹  | روز پنجم: بنیادهای سالم             |
| ۱۵۷  | روز ششم: پول آفرینی                 |
| ۱۹۱  | روز هفتم: با خوشبختی تا ابد         |
| ۲۱۷  | نتیجه                               |

## مقدمه



کتابی که اکنون در دست دارید این قدرت را دارد تا زندگی شما را تغییر دهد.

آیا این ادعا به نظر عجیب و غریب می‌رسد؟ تعداد بسیار زیادی از آنهایی که راهنمائیشان کرده‌ام تا به خواسته‌هایشان دست پیدا کنند در شروع کار از خود می‌پرسیدند که چگونه چنین چیزی امکان دارد و در پایان از نتیجه کار حیرت می‌کردند. اکنون نوبت شماست، نیروی سامانه موجود در این کتاب را دست کم نگیرید. به شما قول می‌دهم که زندگی شما را تغییر خواهد داد.

موفقیت و خوشبختی حوادثی نیستند که تنها برای بعضی از مردم «اتفاق» بیفتند، بلکه نتایجی هستند قابل پیش‌بینی از طرز تفکر و عملکردها، یعنی روشهایی که من در طی این ۷ روز با شما در میان خواهم گذاشت.

آیا واقعاً می‌توانم زندگی خود را در ظرف هفت روز تغییر دهم؟  
هنگامی که در سمینارهایم ترس‌های بیمارگونه مادام‌العمر بیماران را به

کمک همکاران در مدت چند دقیقه درمان می‌کنیم، یا فرضاً «عضلات ریشه‌دار» آنها را در مدت چند روز بر طرف می‌کنیم، مردم همواره از مشاهده این امر در حیرت فرو می‌روند. ولی بسیاری از مردم می‌توانند زمانی را به خاطر بیاورند که زندگیشان تنها در مدت چند لحظه تغییر پیدا کرده است. شاید علت این تغییر با خبر شدن از یک موضوع مهم یا ملاقات یک شخص خاص و آگاهی از این که دیگر هرگز زندگی شما مثل گذشته نخواهد بود، باشد.



چه فکر کنید که می‌توانید و چه فکر کنید که نمی‌توانید، در هر دو صورت احتمالاً حق با شماست.

هنری فورد، رئیس جمهور اسبق امریکا



به دلایل زیر تغییر می‌تواند به سرعت اتفاق بیفتد:

- تغییراتی که بیشترین اهمیت را دارند اغلب تغییرات در ادراک انسان هستند تا تغییرات در جهان خارج از ما.
- می‌توانیم نوع نگرش خود به جهان را در یک چشم به هم زدن تغییر دهیم.

در حقیقت این تصور غلط که تغییر وقت زیادی لازم دارد در حدود یکصد سال است که باب شده است، یعنی از هنگامی که تحلیل فرویدی در درمان بیماری‌های روان - تنی حاکمیت پیدا کرده است. آنچه که این نقطه نظر را خنده‌دار می‌کند این است که روانکاوی واقعاً به ایجاد تغییر در افراد نمی‌پردازد، روانکاوی به افراد کمک می‌کند تا در مورد علت وضع موجود خودشان درک عمیق‌تری بدست بیاورند. در حالی که به نظر من درک، تنها یک دلخوش‌کنک است.

گاهی اوقات حتی یک تغییر کوچک ممکن است منجر به یک تفاوت فاحش شود. به عنوان مثال فرض کنید که شما و شخص دیگری به موازات هم

در دو جاذبه موازی مشغول رانندگی هستید و در کنار هم به سوی هدفی بینهایت می‌روید. حال فرض کنید که یکی از این دو جاده با زاویه خیلی کمی از دیگری تغییر جهت بدهد. در آغاز، این تغییر جهت امکان دارد نامحسوس باشد. اما با گذشت زمان این تغییر جهت ناچیز شما را به مقصدی کاملاً متمایز از آن شخص هدایت خواهد کرد.

تکنیک‌های این کتاب تکنیک‌هایی کاملاً ظریف و هدفمندانه هستند که نه تنها جدیدترین نرم افزارها، بلکه در مجموع یک سیستم عامل جدید را برای جسم و ذهن شما به ارمغان می‌آورند.

شما هر روز تغییرات ناچیزی خواهید کرد، تغییراتی که شاید در آغاز نامحسوس باشد. اما در همان حال که رو به جلو حرکت می‌کنید، آرام آرام متوجه می‌شوید که چقدر پیشرفت و تغییر کرده‌اید.

بیایید این واقعیت را بپذیریم که چنانچه کاری را در عمل به طور مداوم به مدت هفت روز انجام دهید، آن کار شما را تغییر خواهد داد. آنچه که این سامانه را از سایر سامانه‌ها متمایز می‌سازد این است که بسیاری از راه کارهایی که شما در حین مطالعه این کتاب خواهید آموخت به تاثیر خود بر روی شما ادامه خواهند داد و به شما کمک خواهند کرد، حتی اگر مدت مدیدی از آنها استفاده نکرده باشید. در مدت هفت روز بعدی کارهایی که شما انجام می‌دهید موجی از تغییر در زندگی شما ایجاد خواهد کرد که این موج به نوبه خود بسیاری از حیطه‌های زندگی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد که آن هم در جای خود روی حیطه‌های دیگر اثر خواهد گذاشت. درست مثل یک کشتی نفتکش غول پیکر که مدت زیادی طول می‌کشد تا حرکت کند ولی وقتی روی دور می‌افتد دیگر مشکل می‌توان آن را متوقف کرد.



آنچه اکنون ثابت شده است روزی غیر ممکن بوده است.

ویلیام بلیک (شاعر)<sup>(۱)</sup>



قرن‌ها بود که مردم تصوّر می‌کردند که دویدن مسافت یک مایل<sup>(۲)</sup> در مدّت چهار دقیقه غیر ممکن است، تا این که در روز ششم ماه می سال ۱۹۵۴، راجر بانیستر<sup>(۳)</sup> کاری را انجام داد که اکنون کلّیه پشّتانان بزرگ انجام می‌دهند، او غیر ممکن را ممکن کرد.

هنگامی که دکتر بانیستر را ملاقات کردم، با او دربارهٔ این موضوع صحبت کردم که چقدر حیرت آور بود که در عرض یک سال پس از این که او رکورد دویدن مسافت یک مایل در چهار دقیقه را شکست، ۳۷ دوندۀ دیگر در سراسر جهان هم این رکورد را بدست آوردند. یک سال پس از آنها، تعداد قابل توجّه ۳۰۰ دونده از این مانع که قبلاً غیر قابل تسخیر تصوّر می‌شد، عبور کردند.

خوش‌فکرترین افراد آن دوران معتقد بودند که دستیابی به این رکورد غیر ممکن است و اعتقادات آنها برای خودشان وحی منزل تلقّی می‌شد. (بعضی از دانشمندان معروف عملاً اعتقاد داشتند که اگر بدن انسان تحت فشار قرار بگیرد تا مسافت یک مایل را سریعتر از چهار دقیقه طی کند، منفجر خواهد شد!) تنها به یک نمونه مخالف نیاز بود تا اشخاص دیگر از آن امکان در وجود خودشان بهره برداری کنند، یعنی یک شخص باید ثابت می‌کرد تا آنچه که قبلاً غیر ممکن تصور می‌شد، ممکن است.

ذهن انسان از «تعمیم» به عنوان یک اصل یادگیری استفاده می‌کند. به عنوان مثال شما در کودکی یاد می‌گیرید که چگونه یک در باز و بسته می‌شود. ذهن

1. William Blake

2. 1/6 Km = 1 mile

3. Roger Bannister

شما سپس آن یادگیری را به کلیه درها در هر کجا تعمیم می‌دهد. این تعمیم دادن در مورد آموزه‌های مفید یا مضر به یک نحو کار می‌کند. در طول هفت روز آینده، ما بسیاری از تعمیم‌های منفی شما را که درباره دنیا برای خود ایجاد کرده‌اید، از میان برداشته و به جای آنها تعمیم‌های جدید مثبتی را به وجود خواهیم آورد.

### داستان زندگی

بعد از فراغت از تحصیل به مقوله بهبود دادن خود در همه زمینه‌ها علاقمند شدم. طولی نکشید که تقریباً کلیه کتابهای خود باوری را مطالعه کردم، هر راه کاری را امتحان کردم و هر چیزی را که یاد می‌گرفتم در زندگی خودم به کار می‌بستم. در نتیجه، زندگی ام به طور چشم‌گیری بهتر شد. در حقیقت، از زمانی که شروع به استفاده از راه کارهایی کردم که بزودی با شما در میان خواهم نهاد، به سرعت متوجه شدم که در اعتماد به نفس، وضعیت مالی، شغل خود و رفتار مردم با من پیشرفتی حاصل شده است. ثروتمند و مشهور شدم و زندگی من بی‌نهایت جذاب‌تر از گذشته شد و همه اینها در مدت کوتاهی انجام شد. تمامی بهترین راه کارهایی که بکار بردم تا زندگی کنونی ام را خلق کنم در این کتاب که اکنون در دست شماست، وجود دارند!

هدف من در زندگی و هدف این کتاب این است که به شما کمک کنم تا تسلط بیشتری بر خود و زندگیتان داشته باشید. از سال ۱۹۸۵، بر روی یک سامانه اصلاحی بدیع و بی‌سابقه کار کرده‌ام که برای همه افراد کاربرد دارد. سامانه بی‌نظیر شرطی سازی نسبت به موفقیت که شما به زودی آن را خواهید آموخت حالا تکمیل شده است، شما از همان روز اول تغییرات قابل ملاحظه‌ای را آغاز خواهید کرد.

از همه مهم‌تر این که آسوده خاطر باشید، بسیار آسان است و لازم نیست هیچ مهارت یا تجربه‌ای از قبل داشته باشید. در حقیقت، اگر بتوانید چشمان خود را ببندید، با خود و دیگران حرف بزنید و بدن خود را حرکت دهید، در آن

صورت می‌توانید بر تفکر و رفتار خود تسلط پیدا کنید و در نهایت می‌توانید زندگی رؤیایی خود را بگذرانید. تمام آنچه که باید انجام دهید این است که قدم به قدم از دستورالعمل‌های من پیروی کنید، حتی اگر در مواقعی مطمئن نباشید که آنها را به طور صحیح اجرا می‌کنید. ما با کمک یکدیگر «نرم‌افزار مثبت‌اندیشی» برای ذهن شما طراحی و نصب خواهیم کرد!

### قدرت امروزه

اکنون زمان هیجان‌انگیزی در تاریخ است. جهان ما هر روز متحول می‌شود. تحولات و پیشرفت‌های تکنولوژیکی و علمی که در پیرامون ما در جریان هستند، بطور تصاعدی رو به افزایش می‌باشند. ما، به عنوان انسان، با مکان‌های بسیار دور دست ارتباط داریم و جهان خود را تغییر شکل می‌دهیم و به اکتشاف در آن می‌پردازیم. سفرهایی که قبلاً ماه‌ها طول می‌کشید اکنون در عرض چند ساعت به انجام می‌رسند! محاسباتی که قبلاً سال‌ها طول می‌کشید اکنون در چند دقیقه انجام می‌شوند. سوال این نیست که آیا زندگی شما تغییر می‌کند، بلکه این است که تغییر زندگی شما را به چه چیزی تبدیل می‌کند؟

در حال حاضر ما در عصر اطلاعات دیجیتال به سر می‌بریم. دورنگارها، تلفن‌های همراه، رایانه‌ها و تکنولوژی ماهواره، که حتی پنجاه سال پیش غیرقابل تصور بودند، اکنون بخش معمولی زندگی امروزی در قرن بیست و یکم شده‌اند. در یک طرف جهان اتفاقی روی می‌دهد و ما چند لحظه بعد می‌توانیم آن را در صفحه‌های تلویزیون خود مشاهده کنیم. سامانه‌های ارتباط جهانی می‌توانند اذهان ما را مانند سلول‌های یک ذهن جهانی عظیم به هم متصل کنند. مقصد ما هر کجا که باشد، بسیار سریع به طرف آن حرکت می‌کنیم.

ما در آستانه یک جهش عظیم در مسیر تکامل خود ایستاده‌ایم و من اعتقاد دارم که مرحله بزرگ بعدی در توسعه بشری خروج از عصر اطلاعات و ورود به دوران جدیدی است که مردم در آن شروع به توسعه منابع درونی خودشان خواهند کرد.

من این دوران را عصر «روان - فناوری»<sup>(۱)</sup> می‌نامم، دورانی که ما در آن شروع به آزاد کردن قدرتهای حیرت آور و توانایی‌های درونی مادرزادی خود می‌کنیم. من درک و عمل به راهنما و اصول «روان - فناوری» را به مثابه داشتن یک دفترچه راهنما برای مغز شما تلقی می‌کنم.

متأسفانه اکثر مردم بیش از آنچه باید وقت صرف کنند تا عملکرد ذهن خودشان را یاد بگیرند، وقت خود را صرف یادگرفتن عملکرد مثلاً یک دستگاه الکترونیکی می‌کنند. با صرف کردن وقت خود در هفته آینده برای مطالعه این کتاب و انجام تمرین‌های آن خود را از ۹۸٪ افرادی که به قول وینستون چرچیل<sup>(۲)</sup> «گاه گاهی به مانع حقیقت برخورد کرده و زمین می‌خورند، اما بلافاصله از زمین برخاسته و گرد و خاک لباس خود را تکان داده و پاک می‌کنند و دوباره به راه خود ادامه می‌دهند، انگار که هیچ اتفاقی نیفتاده است.» متمایز می‌کنند.

در این کتاب تکنیک‌هایی را می‌یابید که به بسیاری از مردم کمک کرده‌اند تا پا را از محدودیت‌های خود فراتر گذاشته و توانش حقیقی خود را آزاد کنند. من و شما با هم ذهن شما را برنامه ریزی خواهیم کرد تا شما را شخصی خوشبخت‌تر، دارای اعتماد به نفس بیشتر و قوی‌تر کنیم.

### شروع کار

قبل از آنکه در درون توانایی‌های بالقوه حقیقی خود به کند و کاو بپردازید، دوست دارم لحظه‌ای درنگ کرده و این مطلب را مجسم کنید:

چه می‌شود اگر یک روز صبح از خواب بیدار شوید و  
ببینید که معجزه‌ای رخ داده و زندگی شما دقیقاً  
همان‌گونه شده که آرزو می‌کرده‌اید؟

هم اکنون لحظه‌ای درنگ کنید و موارد زیر را تصور کنید:

- چگونه متوجه می‌شدید که معجزه‌ای رخ داده است؟
- چه مشاهده می‌کردید؟
- چه می‌شنیدید؟
- در درون خود چه احساسی می‌کردید؟
- در شغل و حرفه شما چه تغییراتی اتفاق می‌افتاد؟
- در روابط خود با مردم چطور؟
- در شرایط مالیتان چطور؟
- در وضعیت سلامتی شما چطور؟

با استفاده از ایده‌های این کتاب و تمرین تکنیک‌های آن

این رویاها را به حقیقت پیوند خواهید داد.

فقط آرام باشید، کتاب را مطالعه کنید و بگذارید ایده‌ها و تمرین‌های آن در عمق جان شما ریشه بدوانند.

دقیقاً مثل باغبانی که در باغ خود بذر می‌کارد و با صبر و حوصله به انتظار می‌نشیند تا آن بذر سر از خاک در آورد، هر دفعه که شما روی این کتاب کار می‌کنید، در واقع مثل همان باغبان عقاید مثبتی را در زمین ذهن خود می‌کارید که رشد می‌کنند و تبدیل به روش‌های نوینی خواهند شد تا پیشرفته‌ترین زیست - رایانه جهان، یعنی ذهن شما را در اختیار گرفته و اداره کنند.

اگر چه می‌توانید در همان هفته اول نتایج چشمگیری کسب کنید، ولی شاید بخواهید که در چند گام نخست چندین بار به کتاب مراجعه کنید. انجام دادن تمرین‌های کتاب به منظور کسب نتایج مطلوب بسیار حائز اهمیت است. هیچ یک از راه کارهای این کتاب اثر جادویی در مرفقیّت شما ندارند ولی هنگامی که آنها را مرتب تمرین کنید تبدیل به طبیعت ثانوی شما خواهند شد.



مردم در ایجاد وضع موجود خود همواره شرایط را سرزنش می‌کنند. من به شرایط اعتقاد ندارم. آن مردمی در این جهان پیشرفت می‌کنند که از جا برخاسته و شرایط دلخواه را جستجو می‌کنند و چنانچه نتوانند آن شرایط را پیدا کنند، آن را ایجاد می‌کنند.

جورج برنارد شاو<sup>(۱)</sup>



آنچه که شما ده سال بعد به دست خواهید آورد، نتیجه کاری است که اکنون انجام می‌دهید. به قول معروف، «هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت»، شما به طور قطع و یقین قدرت آن را دارید که تحوّل عظیمی را در زندگی خود به وجود بیاورید. و این تحوّل از هم اکنون آغاز می‌شود...

### تفاوتی که تاثیر بسزائی دارد

بسیاری از مردم یک کتاب خودیاری یا یک برنامه آموزشی شخصی را شروع می‌کنند ولی در نیمه راه آن را متوقّف می‌سازند. آنها به خود می‌گویند که این کار بیش از اندازه سخت است یا می‌گویند که امکانات لازم را در اختیار ندارند. مشکل این رویکرد این است که:

اگر خودتان بر زندگی خود مسلط نشوید،

شخص دیگری بر آن مسلط خواهد شد.

بسیار خوب، می‌دانم که امروزه واژه مسئولیت، واژه چندان محبوبی نیست. مردم هر ساله میلیاردها دلار خرج می‌کنند تا برای هر مشکلی که دارند یک مقصر پیدا کنند تا بدین ترتیب از زیر بار مسئولیت شانه خالی کنند و تقصیر را به گردن دیگران بیندازند.

ولی مسئولیت را می‌توان به نوعی دیگر نیز تعبیر کرد و آن این است که مسئولیت در واقع به معنی تسلط است. آیا می‌خواهید که بر زندگی خود مسلط شوید یا می‌خواهید دیگران مثل خانواده، وسایل ارتباط جمعی یا حتی در مجموع جامعه بر زندگی شما مسلط باشد؟ آیا می‌خواهید حاکم بر سرنوشت خود باشید یا این که قربانی شرایط شوید؟

پذیرفتن مسئولیت به معنی تسلط شدن بر بخش‌هایی از زندگی خودتان است که در قلمرو اختیارات شما می‌باشند، در حالی که آن بخش‌هایی را که در حیطه اختیارات شما نیستند به حال خود رها می‌کنید.

سرنوشت کردن والدین، کارفرما، یا دولت به خاطر وجود مشکلاتتان راحت است، ولی اگر مسئولیت موقعیت خود را به عهده بگیرید در این صورت قدرتی نخواهید داشت تا آن را تغییر دهید. کلیه انسانهای فوق‌العاده موفق می‌دانند که پذیرفتن مسئولیت اولین گام به سوی یک زندگی رضایتبخش و موفقیت‌آمیز می‌باشد.

دکتر استیفن آر. کاوی<sup>(۱)</sup> در این باره می‌گوید:

«چنانچه شما یک سر یک چوبدستی را به دست گرفته و آن را بلند کنید، خواه ناخواه سر دیگر چوبدستی را نیز بلند کرده‌اید. بنابراین اگر تصمیم بگیرید که مسئولیت شرایط خود را به عهده بگیرید، شما به طور خودکار قدرت خود را به کار خواهید گرفت تا آن را تغییر دهید.»

هنگامی که این نظرات را در سمینارهای خود مطرح می‌کنم، گاهی یکی از حاضرین از من می‌پرسد: «منظور شما این است که اگر در حین عبور از عرض خیابان ماشینی مرا زیر بگیرد، مقصر خودم هستم؟»

پاسخ این پرسش ساده است، پذیرفتن مسئولیت برابر با پذیرفتن تقصیر نیست. شما مسئول مهره‌ها نیستید که در بازی به دست شما می‌رسد، اما

چگونگی بازی کردن با آنها همواره به شما بستگی خواهد داشت.

لحظه‌ای تأمل کنید و معنای پذیرش مسئولیت درباره زندگی تان را مجسم کنید. مسئولیت پذیری در زندگی به این معناست که: در کلیه حیطه‌های زندگی قدرت لازم را داشته باشید تا دست به انتخاب و تغییر بزنید؛ به اوضاع مالی، روابط خود با دیگران و احساس رفاه و سلامتی خود تسلط داشته باشید؛ حاکمیت کامل بر چیزهایی که در حیطه اختیارات شما هستند، داشته باشید و از چیزهایی که در حیطه اختیارات شما نیستند، راضی و خشنود باشید.

اگر آنچه را مجسم کردید، دوست دارید، در همین لحظه تصمیم بگیرید که در یک سطح کاملاً جدید مسئولیت زندگی خود را بر عهده بگیرید. هر چه بیشتر با مردمی که نتایج شگرفی از زندگیشان بدست می‌آورند، کار می‌کنم بیشتر از سخنان دبلیو. اچ. موری<sup>(۱)</sup> الهام می‌گیرم که گفته است:

«تا زمانی که شخصی خود را وقف کاری نکرده باشد همواره امکان تردید، عقب‌نشینی و احساس عدم کارایی برایش وجود دارد. با در نظر گرفتن کلیه اعمال ابتکاری و خلافت‌ها، یک حقیقت بنیادی وجود دارد که غفلت از آن باعث نابودی ایده‌های بیشمار و برنامه‌های با شکوه می‌شود. آن حقیقت این است که در لحظه‌ای که شخص خود را وقف انجام یک کار می‌کند، مشیت الهی نیز به کمک او می‌آید. یک جریان کلی از حوادث از این تصمیم سرچشمه می‌گیرد و انواع و اقسام رویدادها و ملاقاتهای پیش بینی نشده و کمکهای مادی برای حمایت شخص فراهم می‌شوند، امکاناتی که هیچ کس در خواب هم نمی‌تواند ببیند در سر راه او قرار می‌گیرند.»

آیا معتقد هستید؟ آیا آماده هستید تا قدرت خود را دوباره به دست بیاورید؟ آیا اشتیاق دارید که این کتاب را آن قدر مهم تلقی کنید که از راهنمایی‌های ساده آن پیروی کنید تا زندگی شما را تغییر دهد؟ حتی اگر در آغاز متقاعد نشده باشید،

مهم آن است که بفهمید شما «با وجود خود» می‌توانید موفق شوید! همه این‌ها مرحله به مرحله اتفاق خواهند افتاد...

### چگونه از این کتاب استفاده کنیم

این کتاب در ۷ فصل ارائه می‌شود، یعنی هفت درس کلیدی که شما را در جهت رسیدن به عمیق‌ترین و بزرگترین رؤیاهایتان راهنمایی و هدایت خواهند کرد.

تنها در مدت هفت روز شما در زمره افرادی قرار خواهید گرفت که چنان خوب برای موفق شدن برنامه ریزی شده‌اند که راهی بجز موفقیت در کارهایشان در پیش رو ندارند. شما قادر خواهید بود تا با هر چالشی که زندگی در سر راه شما قرار می‌دهد، با احساس آرامش و اطمینان مقابله کنید. سفر شما از فصل بعد شروع خواهد شد، در همان حالی که کشف می‌کنید که دارید چه کسی می‌شوید و توانش واقعی خود را می‌یابید تا شخصی که واقعاً می‌خواهید، بشوید، این روند اتفاق می‌افتد.