

# سیم‌کشی در عمل

خرید سهام

بیاید یک تمرین چهار مرحله‌ای  
برای ارزیابی و افزایش سطح انگیزه  
و تعهد شما انجام دهیم.

بخش اول: قصد

**دوره معجزات: کاری که باید انجام**

**دهید پرسیدن این سوال از خود**

است: آیا این چیزی است که  
می‌خواهم؟

با سیم‌کشی قصد خود از خواندن این  
کتاب شروع کنید، همان‌طور که در  
فصل سه انجام دادید. انجام مجدد  
این کار به شما کمک می‌کند، چون  
تکرار برای سیم‌کشی شناختی لازم  
است. قصد شما ممکن است شکل  
بگیرد یا کاملاً تغییر کند.

قصد من: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

حالا چشمان خود را ببندید، قصد  
خود را تکرار، سپس از خود سوالات

زیر را بپرسید. زمانی را به تامل و

فکر در مورد پاسخ‌های خود

اختصاص دهید، سپس جواب‌های

خود را یادداشت کنید.

چرا آن را می‌خواهیم؟

\_\_\_\_\_

چرا آن را نمی‌خواهیم؟

\_\_\_\_\_

اگر هیچ چیز تغییر نکند چه؟

\_\_\_\_\_

اگر همه چیز تغییر کند چه؟

\_\_\_\_\_

سپس، آرام باشید و دو نفس عمیق  
بکشید و تصور کنید در یک مکان  
زیبا نشسته‌اید. وقتی نشستید، تصور  
کنید به چهار بخش مختلف خود  
نزدیک می‌شوید، کودک درون خود  
(بین سن سه تا ده سالگی)، نوجوان  
درون خود (بین سن سیزده تا هفده  
سالگی)، نفس خود (ترس) و خود  
آینده شما (شما در یک تا پنج سال  
اخیر). به هر کدام قصد خود را گفته  
و از هر کدام پرسید چه فکری  
می‌کنند. به هر سوال خوب فکر  
کرده و صادقانه جواب دهید.

کودک درون من چه می گوید؟ ---

---

نوجوان درون من چه می گوید؟ ---

---

نفس من چه می گوید؟ ---

---

خود آینده من چه می گوید؟ ---

---

در نهایت، این پرسش را با این چهار بخش از خود منعکس کنید. سپس از

خود این سوال نهایی را پرسید:

چرا باید قصد خود را محقق نمایم؟

---