

به عادت‌های بد عادت کرده‌ای؟ ترک آن‌ها سخت است؟ اما این تو را متمایز نمی‌کند چون هرکسی می‌تواند عادت بد داشته باشد! چیزی که تو را متمایز می‌کند، چگونگی روبرویی با این عادت‌هاست و نحوه‌ی کنترل و دور ریختنشان.

برای عادت‌کردن به وضعیت جدید و تا حدی عقب‌راندن عادت‌های قبلی، هر انسانی به سی روز زمان نیاز دارد. پس یک یا دو تا از این راهکارها را انتخاب کن و آن‌ها را در یک فرصت سی‌روزی تکرار کن.

بعد از سی روز تو می‌توانی به آن جنبه‌ی ناخوشایند وجودت غلبه کنی، پس حالا دوتای دیگر را انتخاب کن:

افراد خوش بین همان کسانی هستند که از شکست فرصت می‌سازند. از همین حالا شروع کن و با هر اتفاق کوچک و بزرگ

نامناسبی مثبت برخورد کن. بگرد و جنبه‌های مثبت اتفاقات ناخوشایند قبلی را پیدا کن و تصور کن اگر در آن زمان مثبت اندیشیده و عمل کرده بودی، چه می‌شد.

از همین حالا تا سی روز آینده به خودت قول بده که اولین مرحله برای روبه‌رویی با دوست نداشتنی‌ها دیدن و پیدا کردن جنبه‌ی مثبت آن باشد.
درس در هر لحظه!

نه نترس، تعطیلات است و خبری از درس و مدرسه نیست. اما این یک واقعیت است که ما در یک مدرسه‌ی دائمی زندگی می‌کنیم. تمام زندگی درس است. هر لحظه از آن.

به لحظه‌ها و اتفاقات پی‌در پی در طول یک روز دقت کن. در هر کدام از آن‌ها نکته‌ای نهفته است که باید یاد می‌گرفتی. پس از حالا تا سی روز آینده خودت را در مدرسه‌ی زندگی تصور کن. تمام این درس‌ها در آینده به امتحانات سخت بدل می‌شوند و تو باید آماده

باش،

در این سی روز سعی کن هر روز نیم‌ساعت زودتر از روز قبل از خواب بیدار شوی. نیم‌ساعت ممکن است در طول روز به چشم نیفتد اما شش‌شنبه، نیم‌ساعت زودتر از دوشنبه، می‌تواند صبح، متفاوت و به‌خوبی، ثابت‌تر شود. امتحانش، ضرر ندارد.

چیزی بخوان یا ببین!

هرروز صبح قبل از صبحانه یک نقل قول الهام‌بخش بخوان، یک فیلم کوتاه تأثیرگذار ببین یا زندگی‌نامه‌ی آدم‌های موفق را بخوان. این کارها می‌تواند انگیزه، ادامه، راه را در ما صدخندان کند.

ورزش حتی پنج دقیقه!

ورزش را هم در آداب صبحگاهیات بگنجان. اگر اصلاً اهل ورزش نیستی، از روزی پنج دقیقه نرمش شروع کن و هر روز به زمانش اضافه کن. ورزش را تا پایان این مهلت سی روزه ترک نکن، آن وقت می‌بینی که ورزش بخشی از زندگی‌ات شده است.