

怎样建立梦想手册

1、列梦想清单"dream list"；

列出你一个月、一年、或一生中所最想要达成的每一个目标。

2、排梦想目标的优先顺序；

例如：你现在想在同一个月内要房子，要车子，要业绩上升……那时间一定无法分配。

3、为目标设立期限；

没有期限的目标只是梦想，如果是长期目标，一定要分成短期行动步骤。

4、找出核心目标；

自我设问："当我实现了哪一个目标梦想之后，那其他的目标都可跟着实现？如此，你就能明白自己的核心目标在哪里。

5、明确达成目标的原因和理由；

我为什么要达成这个目标，为了达成这目标，我必须成为怎样一个人？在哪些方面必需要改变？

6、找出达成目标的最大障碍；

当你克服了达成目标中最大的障碍，其他一切都将变得简单。

7、制作梦想手册；

潜意识的运作来自于明确的画面。假如你梦想在某年某月买一辆车，请你把这辆车的颜色、款式等描述得一清二楚，并找来具体的照片，贴到你的《梦想手册》上，来引导自己的思维从这方面思考。

8、经常复习目标；

随时念着你的目标，翻看自己的梦想手册，来刺激你的目标意识，不要有负面抗拒思想，遇到困难的时候，念你的目标，想与别人吵架的时候，马上念你的目标……

9、制定方法与步骤，并付诸行动；

为你梦想制定好正确的方法和步骤，并采取大量的行动。计划越详细，你成功的机率越高。有好的方法和步骤，不付诸行动，一切的一切都毫无意义。