

گام اول اهدافت را بنویس	گام دوم حاضری چه بهایی بدهی	گام سوم تاریخ رسیدن به آن	گام چهارم چه برنامه هایی داری؟	گام پنجم تصویر سازی	گام ششم اقدام عملی روزانه	گام هفتم در صورت نیاز اصلاحش کن