

٢١٠:٥٣ الفصل الأول تعرف على الخطوات الأولى حدد أهدافا صغيرة أولا هل سمعت عن ذلك السؤال القديم: ما أفضل طريقة لتناول فيل؟ لقمة واحدة كل مرة». وبغض النظر عن النكات التافهة، النقطة. إن التغيير صعب، ولذلك غالبا ما ترتبك عند التركيز في الصورة الأكبر للأمور وكذلك عند إدراكنا المسافة التي يتعين علينا قطعها وكم نحن بعيدون عن الوصول. ولكن إذا بدأت ببطء، فيمكنك اكتساب دفعة قوية دون أن تربكك الأمور وتثقل عليك الضغوط. خمسة أيام في الأسبوع، فابدأ بخمس دقائق فقط يوميا. فقم بذلك ولكن كل ما عليك التركيز عليه عند البدء هو تلك الخطوة الأولى المهمة. إذا أردت أن تبدأ في تناول الطعام بشكل أفضل، فحدد تغييرا واحدا فقط يمكنك إجراؤه في نظامك الغذائي. استمر في ذلك لبعض الوقت، وما الخطوة التالية التي يجب اتخاذها لاحقا. أحيانا، عندما تعتقد عقولنا أن أمرا ما سيكون سهلا، لن نشعر بأدنى مقاومة للبدء في اتخاذ خطوات في تلك اللحظة. ذلك بمجرد أن نخطو أولى خطواتنا، فعلى الفور يملأنا هذا الحس بالإنجاز والحركة والأمل – وهذا يسمح لنا بالبدء في اكتساب دفعة قوية للاستمرار.