توجه: لطفا تمامی این تمرینات را با دقت و با حوصله انجام دهید. اگر بعد از شنیدن فایل صوتی، در شرایط آرامی نیستید، زمان انجام تمرینات را به وقتی دیگر موکول کنید. اگر انجام تمرینات چند روز به درازا کشید، ایرادی ندارد، دقت و تمرکز شما مهمتر از سرعت عمل است.

تمرینات بخش اول

۱. چند عذر و بهانه که بیشتر از همه به آن پناه می‌برید را یادداشت کنید. برای مثال: به اندازه کافی باهوش نیستم، تجربه کافی ندارم، من را بد تربیت کرده‌اند یا تحصیلات کافی ندارم. حال تصمیم بگیرید کاری کنید تا با تلاش سخت و پیشرفت شخصی، آن‌ها را سرکوب کنید، حتی خود سابق‌تان را.

۲. شش گام کوچک و به نظر بی‌اهمیت را بنویسید که می‌توانید هر روز بردارید تا زندگی‌تان را به سوی مسیری بسیار جدید و مثبت تغییر دهید.

۳. کارهای کوچک و به ظاهر بی‌اهمیت که شما را به سمت پایین و ضعف سوق می‌دهد را یادداشت کرده و متوقف کنید.

۴. مهارت‌ها، دست‌آوردها و نکاتی را که در گذشته در مورد آن‌ها خیلی موفق عمل کرده‌اید، فهرست کنید. حال ببینید در چه زمانی قدر آن‌ها را ندانسته و دیگر به رشد آن فکر نکرده‌اید.

تمرینات بخش دوم

۱. با کدام جنبه، شرایط یا شخص در زندگی‌تان، دچار بیشترین مشکل هستید؟ تمام شرایطی را که بابت آن سپاسگذار هستید را یادداشت کنید. فهرست چیزهایی را که باعث تقویت و گسترش حس سپاسگذاری در شما می‌شود را تهیه کنید.

۲. در کدام قسمت از زندگی‌تان مسئولیت صد در صدی موفقیت یا شکست خود را نمی‌پذیرید؟

۳. سه کاری که در گذشته انجام داده‌اید و باعث به هم ریختن شرایط شده است را یادداشت کنید.

۴. سه کاری که در گذشته باید انجام می دادید اما نداده‌اید را یادداشت کنید.

۵. سه اتفاقی که برایتان افتاده اما واکنش ضعیفی نسبت به آن از خود نشان داده‌اید را بنویسید.

۶. سه کاری که همین الان می‌توانید انجام دهید و مسئولیت زندگی خود را در قبال آينده به دست بگیرید را یادداشت کنید.

۷. عادت یا رفتار خاصی که مایل به تغییر آن هستید را یادداشت کنید.

تمرینات بخش سوم

۱. سه مورد از بهترین عادات خود را مشخص کنید؛ آن‌هایی که مهم‌ترین عادات شما را پشتیبانی می‌کنند.

۲. سه مورد از بدترین عادات‌تان که شما را از رسیدن به اهداف‌تان دور می‌کند را یادداشت کنید

۳. سه عادت جدید که نیاز دارید آن را توسعه دهید تا در مسیر رسیدن به اهداف‌تان به شما کمک کند را مشخص کنید.

۴. انگیزه اصلی خود را مشخص کنید. تعیین کنید چه چیزی در شما تمایل شدید ایجاد می‌کند و شما را تا رسیدن به اهداف‌تان متعهد نگه می دارد

۵. قدرت چرای خود را پیدا کنید یعنی چرا دنبال هدفی خاص هستید؟ اهداف مختصر و کوچک، فوری، ضروری و الهام‌بخش را مشخص کنید.

تمرینات بخش چهارم

۱. روتین صبح وشب خود را تنظیم کنید. برنامه عملی قابل پیش‌بینی و عاری از خطا و با کیفیت خیلی بالا برای زندگی خود تنظیم کنید.

۲. سه قسمت از زندگی خود که در آن‌ها ثابت قدم نیستید را مشخص کنید. این عدم ثبات در زندگی شما چه بهایی دارد؟ تعهدنامه‌ای بنویسید که شما را به ثابت قدم ماندن در آن حوزه‌ها ملزم کند.

۳. در دفتر خود، شش یا هفت مورد از کارهای کلیدی که شما را به اهداف جدیدتان نزدیک‌تر می‌کند را بنویسید.

تمرینات بخش پنجم

۱. تاثیری که رسانه‌ها بر زندگی شما دارند را مشخص کنید. بررسی کنید که برای مثبت کردن ذهن خود از چه ورودی‌هایی استفاده کنید و کدام‌ها را حذف کنید.

۲. دایره ارتباطات فعلی خود را ارزیابی کنید. با چه کسانی باید در این دایره ارتباط خود را محدود و یا قطع کنید؟ با چه کسانی باید ارتباطات خود را گسترده‌تر کنید؟

۳. یک همکار موفقیت داشته باشید. تصمیم بگیرید که چه زمانی، چگونه و در قبال چه چیزهایی در برابر یکدیگر مسئول خواهید بود.

۴. سه راه مشخص کنید که از طریق آن می‌توانید غیرمنتظره باشید..

۵. سه قسمت از زندگی‌تان که به شدت تمایل دارید آن را بهبود ببخشید را مشخص کنید. یک مربی و راهنمای عالی در هر کدام از آن زمینه‌ها بیابید. این مربی‌ها می‌توانند شامل افرادی باشند که آنچه که شما به دنبالش هستید را به دست آورده باشند.

۶.سه قسمت از زندگی‌تان که می توانید تلاش مضاعفی برای بهبود آن داشته باشید را مشخص کنید.