



عنوان کتاب: قانون ۵ ثانیه

نویسنده: مل رابینز

خلاصه کتاب: تیم تحریریه مسیر گروپ



کتاب قانون پنج ثانیه از بهترین آثار ملانیا رابینز است که در زمینه موفقیت، رشد و توسعه فردی نوشته شده است. نویسنده در این کتاب روی شجاعت تاکید زیاد دارد و میخواهد که شجاعت را در وجود خودمان تقویت کنیم و با تمام وجود خود برای رسیدن به اهدافی که در سر داریم تلاش کنیم.

افرادی که رویاهایشان محقق شده است افرادی بوده اند که شجاعت شروع و قدرت ادامه داشته اند و قانون ۵ ثانیه به شما این قدرت را می دهد.

ملانیا در این کتاب یک جمله مهم از پائولو کوئیلو می آورد که: مسیر با ایمان داشتن به خود شروع می شود و این ایمان ریشه در شجاعت دارد و شجاعت یعنی اینکه خود را وادار به کاری کنیم.

شما قرار است چیزی فوق العاده یاد بگیرید، تنها ۵ ثانیه لازم است تا زندگی تان را تغییر دهید، به نظر کلاهبرداری می آید، مگر نه؟ کلاهبرداری نیست، کاملاً علمی است، به شما ثابت خواهیم کرد، شما زندگی تان هر بار با یک تصمیم پنج ثانیه ای تغییر می دهید، در واقع، این تنها راه تغییر زندگی است.

من قانون ۵ ثانیه را زمانی ایجاد کردم که همه چیز در زندگی ام داشت از هم می پاشید، وقتی میگویم همه چیز، منظورم همه چیز است: زندگی زناشویی، اوضاع مالی، مسیر شغلی و عزت نفس، همگی در معرض خطر بود. مشکل من آنقدر بزرگ به نظر می رسید که هر روز صبح بیرون آمدن از رختخواب برایم مسئله شده بود. در واقع اینطور بود که قانون پنج ثانیه شروع شد - من این قانون را اختراع کردم تا عادت زدن دکمه ی «چرت» یا snooze ساعت را ترک کنم.

اتفاقاتی از زمان کشف قانون ۵ ثانیه برایم افتاده است و قدرت این تصمیمات ۵ ثانیه ای باور نکردنی است. نه تنها بیدار شدم - بلکه زندگی ام را هم متحول کردم. من از این ابزار برای کنترل و بهبود همه چیز استفاده کرده ام، از اعتماد به نفس گرفته تا گردش مالی، از ازدواج تا مسیر شغلی و از بهره وری گرفته تا تربیت فرزندان. من از چک برگشتی به چکهای هفت رقمی و از دعوا با شوهرم به جشن گرفتن به مناسبت بیستمین سالگرد ازدواجمان رسیده ام. دلهره ی خودم را مداوا کردم، دو کسب و کار کوچک را ساختم و فروختم، به تیمهای CNN و مجله ی موفقیت پیوستم و حالا هم یکی از پُرکارترین سخنرانان دنیا هستم. من تاکنون هیچگاه تا این حد احساس کنترل، شادی و آزادی نکرده ام. بدون این قانون هیچ یک از این کارها را نمی توانستم انجام دهم.

قضیه از سال ۲۰۰۹ شروع شد. من ۴۱ سال سن داشتم و با مشکلات عدیده ای در زمینه ی پول، شغل و زندگی زناشویی روبرو بودم. هر روز صبح که بیدار می شدم، تنها چیزی که حس میکردم ترس بود. تا حالا چنین احساسی داشته اید؟ خیلی بد است. آلام زنگ میزند و شما حسش را ندارید که بلند شوید و روزتان را شروع کنید. یا اینکه کل شب را خوابتان نمی برد و نگران تمام مشکلات خود هستید.

من اینطور بودم. ماه ها بود که احساس می کردم زیر بار مشکلات خرد شده بودم، طوری که به سختی از رختخواب بیرون می آمدم. وقتی آلام در ساعت ۲ صبح زنگ می زد، همانجا دراز می کشیدم و به روز پیش رویم فکر میکردم، وام مسکن، بدهی های بانکی، شکست در کسب و کار و اینکه چقدر از همسرم بدم می آید... و سپس دکمه ی «چرت زدن» را فشار میدادم، نه یک بار، بلکه چندین بار.

سپس یک شب، همه چیز عوض شد.

داشتم تلویزیون را خاموش می کردم تا بخواهم که یک آگهی بازرگانی نظرم را جلب کرد. روی صفحه ی تلویزیون تصویر پرتاب موشک بود. داشتم صدای آن شمارش معکوس معروف را می شنیدم ۵، ۴، ۳، ۲، ۱، آتش و دود صفحه را پُر کرد و شاتل پرتاب شد. با خودم گفتم: «همین است، فردا صبح مانند این موشک خودم را از رختخواب به بیرون پرتاب می کنم. آنقدر سریع حرکت خواهم کرد که وقت نکنم خودم را از این کار منصرف کنم.» نوعی غریزه بود. می توانستم به راحتی از آن صرف نظر کنم. خوشبختانه این کار را نکردم. به آن عمل کردم.

در قانون ۵ثانیه به شما آموزش داده می شود که چطور تغییر کنید، این قانون به شما می آموزد که بیش از آنکه به حرکات کوچک فکر کنید خود را به عمل متمایل کنید. این قانون قصد دارد به شما بیاموزد که چگونه زندگی روزمره خود را دگرگون کنید و آن را با جدیدترین راهبرد ها ترکیب کرده تا سالم و شاداب زندگی کنید، این قانون پایان بخش دلهره و اضطراب و نگرانی شما و ترس هایتان خواهد بود.

اولین چیزی که باید بیاموزید این است که ماهیت تغییر را درک کنید و بدانید که تغییر به شجاعتی وابسته است که ما برای تصمیم های پنج ثانیه ای به آن نیاز داریم، در واقع تصمیم های پنج ثانیه ای همان تصمیم قلبی است که در پنج ثانیه شما از ترس هایتان چشم می پوشید و به شجاعت و اعتماد به نفستان اجازه می دهید به جای شما حرف بزند در اینجا مغز سخن نمی گوید زیرا اگر بر اساس شجاعت عمل کنید قلب فرمانرو است.

ما گاهی می دانیم که باید چه کنیم اما نمی توانیم خود را مجبور به عمل کنیم و این تغییر را دشوار می کند، تغییر مستلزم این است که شما کارهایی را انجام دهید که سخت و ترسناک به نظر می رسد پس تغییر نیازمند شجاعت و اعتماد به نفس است.

اتفاقی که زندگی من را دگرگون کرد پرتاب یک موشک با شمارش معکوس پنج ، چهار، سه ، دو، یک بود، تصمیم گرفتم خود را چون موشک از رختخواب به بیرون پرتاب کنم، آن قدر سریع که وقت نکنم خود را از این کار منصرف کنم.

شنیدن این صدای غریزی نقطه تحول نویسنده است، این خرد درونی است که با او سخن می گوید.

بین مغز و غریزی عمل کردن پیوند نزدیکی وجود دارد، پس از تعیین هدف، مغز فهرستی از کارهایی که در دستیابی به هدف موثر است فراهم می کند، پس غریزه به شما علامت می دهد که چگونه هدف محقق می شود.

کافی است به تکانش ها و کشش ها و غرایز هدف محور اعتماد کنید و جسما حرکت کنید و گرنه مغزتان جلوی شما را می گیرد، اینجا به جای تفکر، عمل می کنید و ذهن، خود را با شما هماهنگ می کند، احساس اعتماد به نفس و بازدهی در درونتان ایجاد می شود ، شما اینگونه از زندان ذهن آزاد می شوید.

احساس شوق و انگیزه ی عمل باعث تغییر نمی شود بلکه تلنگری به خودتان می زنی و قدرت اجبار شما را به حرکت وا می دارد و شما را به این باور می رساند که می توانید تقدیر خود را کنترل کنید.

این قانون یک،دو،سه،چهار،پنج باعث می شود شما بی محابا با مشکلات رو به رو شوید و با این قانون خود را از افکار منفی رها سازید، دقیقا زمانی که قرار است چیزی دشوار و ترسناک را تجربه کنید، تعلل می کنید و تعلل یعنی بوسه ی مرگ.

تعللی کوتاه باعث می شود که سیستم ذهنی وارد عمل شود که وظیفه اش متوقف کردن شماسست و این اتفاق کمتر از پنج ثانیه اتفاق می افتد و ترس و تردید ذهن شما را پر می کند و شما را مجبور به بهانه آوردن می کند، باید تعلل را کنار گذاشت و عمل کرد، در گذر زمان این تعلل کردن به عادت بدل می شود و قدرت هر حرکتی را از شما می گیرد.

این قانون ابزاری است که باید از آن استفاده شود وگرنه ترس و تردید کنترل تصمیمات شما را دوباره در بر میگیرد این قانون یک ابزار فراشناختی است که تغییرات رفتاری فوری و پایدار ایجاد می کند.

چه زمانی باید از این قانون استفاده شود؟دقیقا وقتی که در رابطه با انجام کاری که می دانید باید انجامش دهید و تعلل می کنید از این قانون استفاده کنید،۱،۲،۳،۴،۵ و حرکت کنید و با این کار ذهن تان را ساکت کنید، شمارش معکوس و حرکت بدون تفکر، این قانون شما را از تعلل و نگرانی هایتان جدا می کند و توجه تان را روی عمل میگذارد.

قانون فقط انجامش بده شعار نایکی یکی از معروفترین شعارهایست که یک مفهوم است اما قانون پنج ثانیه یک ابزار و روش است که شما را مجبور به انجام کاری می کند، این قانون باعث تغییر رفتار و ایجاد عادت های جدید در فرد می شود، این قانون شجاعت انجام کارهای ترسناک و غیرقطعی به شما می دهد، این قانون از افکار منفی و نگرانی های بی پایان نجاتتان می دهد.

تغییر کردن دشوار است زیرا ذهن یک فریب کار است در لحظه عمل مجبورتان می کند که به همه جوانب و موضوع فکر کنید وقتی در دام افکار گرفتار شدید ذهن میلیون ها راه برای منصرف کردن شما نشان می دهد، شجاعت بیش از هر چیزی تغییر دهنده تصمیمات ماست که منحصر به انسان های خاصی نیست بلکه زندگی ما هر روزه مملو از لحظات ترسناک و دشواری است که رو به رو شدن با آن ها شجاعت فوق العاده ای می طلبد.

باید این باور را از بین برد که حرکات بزرگ همه چیز را تغییر می دهند بلکه کوچکترین حرکات روزمره این کار را می کند، قبل از اینکه قانون ۵ ثانیه را کشف کنم اگر از من می خواستند که مثالهایی از شجاعت برایتان ذکر کنم فهرست افرادی را به شما می دادم که تاریخ را ساخته اند و هیچ وقت نمی گفتم که شجاعت همان چیزی

است که بعضی روزها برای بیرون آمدن از رختخواب، حرف زدن با رئیس، برداشتن تلفن یا رفتن روی ترازو به آن نیاز داریم، در شجاعت اندیشه جایی ندارد و شجاعت به جلو راندن است، شجاعت یک امر ذاتی است و در درون ماها وجود دارد، این مسئله ربطی به تحصیلات یا اعتماد به نفس یا جایگاه فرد ندارد، فقط به این ربط دارد که وقتی به آن نیاز دارید بتوانید پیدایش کنید در حالیکه تنها هستید.

داستان زندگی جنگ بین میل به تغییر و ترس از تغییر است که در این میان شجاعت یک تلنگر است که با آن خودتان را عوض می کنید، در زندگی به دنبال وقت مناسب برای بهبود زندگی نباشید شما در هر آن می توانید با یک تلنگر خود را از حصار ذهن خارج کرده و خود واقعیتان را ظهور دهید و بهترین وقت برای انجام این کار همین الان است زمانی که قلبتان به شما فرمان می دهد.

زندگی خود به تنهایی سخت و دشوار است اما وقتی به ترس هایمان گوش دهیم آن را سخت تر می کنیم، ترس از شکست، بازنده شدن و به اندازه کافی خوب نبودن به ما اجازه ی مواجهه با واقعیت نمی دهد، شما حتی اگر شکست بخورید نیز زیباست زیرا حداقل تلاش خود را کرده اید.

بر شایستگی هایتان تکیه کنید و منتظر نباشید کسی شما را هل دهد خودتان شجاعت داشته باشید و به خودتان تلنگر بزنید، بهانه ها و دلایل و ترس ها که شما را قانع می کنند که صبر کنید توانایی تحقق رویاهایتان را از شما می گیرند.

شما یکبار زندگی می کنید پس به خودتان فشار بیاورید و از زندگیتان بیش ترین استفاده را ببرید، آنقدر شجاع باشید که دست از انتظار بردارید و دست بکار شوید و به دنبال کردن ایده هایتان به آنها اعتبار ببخشید.

افرادی که رویاهایشان محقق شده است افرادی بوده اند که شجاعت شروع و قدرت ادامه داشته اند و قانون ۱،۲،۳،۴،۵ به شما این قدرت را می دهد، قدرت زندگی هر فرد در درونش نهفته است و این قدرت وقتی آزاد می شود که به صدای غریزه گوش کنید و خود حقیقی درونتان را کشف کنید.

احساسات مانع تغییر در شما می شوند زیرا وقتی که تعلل می کنید و به احساس تان بها می دهید به این فکر می کنید که چه کاری باید انجام دهید و معایب و مزایای این کار چه خواهد بود و سپس خود را منصرف می کنید پس از احساساتتان صرف نظر کنید و فقط انجامش دهید.

اعتماد به نفس حاصل یک حرکت و حرکت حاصل شمارش معکوس ۱،۲،۳،۴،۵ است، اعتماد به نفس مهارتی است که از طریق عمل به دست می آید، افراد اگر بر اساس کارهایی که انجام می دهند رفتارشان تغییر کند درکشان از خودشان نیز تغییر پیدا می کند پس برای عوض کردن زندگی بیش از فکر کردن به حرکت کردن نیازمندید، تغییر ساده است اما آسان نیست.

در تغییر:

۱: باید بهانه متوقف شود

۲: باید عمدا بر خلاف احساسات عمل کنید

۳: خود را به انجام کارهای سخت وادار کنید.

خود را از رختخوابتان جدا کنید چون اگر این کار ساده را نتوانید انجام دهید تغییراتی دیگر را قادر نخواهید بود انجام دهید این گام ساده را بردارید و صبح خود را در اختیار بگیرید این باعث می شود در تمام جنبه های زندگیتان تغییر ایجاد کنید این اولین گام برای کنترل زندگی است.

قانون ۵ ثانیه شما را از عادت های مخربتان دور می کند زیرا اگر خودتان را کنترل نکنید روزتان شما را کنترل خواهد کرد یا فکر کردن به سلامتی شما را سالم تر نمی کند باید عمل کنید، برای سالم ماندن فقط کافی است به احساسات اهمیت ندهید و تنها عمل کنید پس قانون ۵ ثانیه در حیطه ی سلامت نیز موثر است.

یکی از نکات مهم این قانون این است که ((اگر فکر ایده یا گزینه ای داشتید و در جا به آن عمل نکردید، برای همیشه آن را از دست خواهید داد))، وقتی گزینه ی سبک زندگی سالم را دنبال کنید و در این راستا کارهای شجاعانه انجام دهید تغییر در زندگی شروع می شود.

شروع هر کاری، ادامه ی آن و بدون شک در میان گذاشتن آن با تمام دنیا شجاعت می خواهد ، همیشه شکاف بین آنچه هستید و آنچه می خواهید باشید به قدری بزرگ است که حتی نگاه کردن به آن نیز شجاعت می طلبد، شروع مسیر شجاعت می خواهد اما انحراف از مسیر کاملا طبیعی است و شما قادرید باز هم برگردید و کنترل دوباره ی خود را در دست بگیرید، بسیار ارزشمند است که بیاموزید که در میان بهانه ها راه خود را باز کرده و به خود تلنگر بزنید و یک قدم به زندگی و آینده ی روپائی خود نزدیکتر شوید.

بهره وری در یک کلمه خلاصه می شود تمرکز و دو نوع تمرکز وجود دارد

۱: معنای اول تمرکز، مدیریت حواس پرتی ماست که بتوانید روی کاری که انجام می دهید تمرکز کنید

۲: تمرکز روی چیزی که مهم است و روزتان را با چیزهای بیهوده تلف نکنید.

برای مهارت اول سعی کنید حواس پرتی هایتان مثل رسانه یا فناوری های اجتماعی یا هر آنچه باعث این حواس پرتی است را حذف کنید طبق قانون ۵ ثانیه.

نویسنده روال روزانه ی خود را اینگونه بیان می کند

۱:وقتی آلام زنگ خورد بیدار می شوم،زیرا فشردن دکمه چرت زدن تاثیر منفی بر روی عملکرد و بهره وری مغزتان می گذارد

۲:به سمت حمام بروید و آلام را خاموش کنید،آلام را دور از خودتان نگهدارید.

۳:مسواک می زنم و روی روزی که پیش رو دارم تمرکز می کنم در حین مسواک زدن فکرتان را روی کارهایی که باید انجام دهید متمرکز کنید، تا اینجا به گوشی دست نزده ام زیرا چک کردن گوشی و ایمیل ها تمرکز من را به هم می زند اولویت دیگران را با چک کردن اخبارشان به اولویت خود ترجیح ندهید

۴:لباس می پوشم،تختخواب را مرتب می کنم و به آشپزخانه می روم و یک فنجان قهوه می ریزم

۵:من سه تا باید را می نویسم و توضیح می دهم که چرا مهم هستند زیرا این کار باعث می شود که ۴۲۰ درصد احتمال دستیابی به آنها افزایش یابد و اینگونه نوشتن باعث می شود که در طول روز آن را ببینیم چون من شم تصویری دارم

۶:برای روزم برنامه ریزی می کنم و نیم ساعت قبل از ۷:۳۰ وقت می گذارم این کار باید قبل از به سراغ گوشی رفتن انجام شود.

دو،سه ساعت اول روز بهترین ساعات روز برای تمرکز مغز روی کارها و اهدافی هستند که سبب پیش برد اهداف شخصی و حرفه ای شما می شوند ساعات اولیه روز را به خود اختصاص دهید به این خاطر بجنگید زود بیدار شوید و برای روزتان برنامه ریزی کنید این دو کار مزایای عظیمی دارند

۷:زمان پایان کار را مشخص کنید زیرا همان قدر که به کاری وقت دهید همان قدر کش می آید زمان برای استقامت و سلامت ذهن مفید است او با بیان برنامه خود از ما نمی خواهد که شبیه او به اندیشیم بلکه از ما میخواهد که برنامه خود را جوری تنظیم کنیم که در همان ابتدای صبح در بالاترین سطح تمرکز و انرژی قرارمان بدهد

قانون ۵ ثانیه سلاح فوق العاده ای است برای مبارزه با تنبلی، قبل از اینکه روش استفاده از آن را بررسی کنیم، باید تنبلی را تعریف کنیم و بگوییم چه چیزی تنبلی است و چه چیزی تنبلی نیست.

تنبلی دو نوع است سازنده و مخرب، در تنبلی مخرب فرد از کارهایی که باید انجام دهد پرهیز می کند و اما تنبلی سازنده بخشی از فرایند، خلاقیت است.

تنبلی در پروژه های خلاقانه بسیار مهم است اگر چند روز پروژه ای که روزها ذهنتان را مشغول کرده کنار بگذارید و تنها به ذهنتان استراحت دهید این زمان سبب بهبود پروژه تان و درک ایده ای خلاقانه تر خواهد شد پس ولگردی ذهنی در زمانی که روی پروژه ی مهمی کار می کنید بخشی از فرایند خلاقیت است

در تنبلی مخرب ما از کاری که باید انجام دهیم طفره می رویم در حالیکه می دانیم پیامد منفی خواهد داشت و به ضرمان است

تنبلی، تن پروری یا فقدان اراده نیست بلکه ساز و کاری برای مقابله با استرس است. این نوع ای میل ناخودآگاه است که شما دوست دارید همین حالا حس خوبی داشته باشید برای همین به جای پذیرش استرس کار کردن، به گشت و گذار در اینترنت مشغول می شوید در حالیکه این تنبلی با تکرار به عادت تبدیل می شود و استرس کارهای تلنبار شده باقی می ماند

برای رفع تنبلی سه راهکار مهم است:

۱: خودتان را ببخشید

تنبلی ها بر خلاف باور عامه خیلی به خودشان سخت می گیرند در حالیکه نباید اینگونه باشد و باید یاد بگیریم که خودمان را ببخشیم

۲: گام دوم این است که شمای آینده چکار خواهد کرد

خود کنونی در مقابل خود آینده قرار دارید، بدانید که خود آینده و شخصی که می خواهید باشید چگونه است و باعث می شود خود را به جلو برانید

۳: و در آخر با قانون ۵ ثانیه شروع کنید.

عادت تنبلی را با عادت بهتری جایگزین کنید با استفاده از قانون ۵ ثانیه خود را مجبور کنید که شروع کنید.

ما مالک خودمان هستیم و قدرت این را داریم که قدمی برداریم و زندگی مان را عوض کنیم.

انسان ها با این قانون می آموزند که ذهن خود را کنترل کنند و به افکارشان جهت دهند و بر ترس خود غلبه کنند و اینگونه کیفیت زندگی خود را بهبود ببخشند

ما از ابتدا نگرانی را با جمله ی مراقب باش،مادرمان می آموزیم فارغ از اینکه ترک عادت نگرانی بیش از هر تغییر دیگری بر زندگی شما تاثیر مثبت دارد

پیش تر، افراد در روزهای پایانی زندگی خود از یک چیز پشیمان می شوند و آن این است که کاش وقتم را تا این حد صرف نگرانی نمی کردم و نگرانی یعنی هدر دادن این زندگی محدود و گرانبها، پس از قانون ۵ ثانیه بهره ببرید و نگرانی هایتان را از یاد ببرید

هیچ چیز در زندگی کامل نیست پس از قانون ۵ ثانیه استفاده کنید و آشوب درون مغزتان را آرام کرده و یاد بگیرید که لحظات کوچک را تحسین کنید.

وقتی نگرانی از کنترل خارج شود،دلهره فرد را در بر می گیرد راه حل مقابله با دلهره درک آن است، آن را درک کنید و تغییر چهارچوب دهید قبل از اینکه ذهنتان دچار وحشت زندگی شود آن را نجات دهید.

از قانون ۵ ثانیه برای کنترل ذهن و تبدیل دلهره به هیجان استفاده می کنیم که مغز آن را افزایش ندهد و بدن آرام شود

اگر حس می کنید برای انجام کارهای بزرگ همچنان دلهره دارید آن را به هیجان تعبیر کنید، این کار را ارزشیابی مجدد دلهره می نامند، دلهره یک حالت برانگیخته است پس به راحتی می توانید مغز را قانع کنید که تمام این احساسات هیجان است و این کار بهتر از این است که به خود بگویید آرام باش اینگونه به ذهن آرامش می دهید و دلهره ی شما از بین می رود، پس وقتی احساس دلهره کردید کنترل ذهنتان را در دست گرفته و از ۵ تا ۱ بشمارید و بگویید خیلی هیجان زده هستم و خود را به حرکت وادار کنید.

ترس ها و عادات ظرف ۵ ثانیه توجه شما را از آن خود می کنند اما شما هم قادرید با قانون ۵ ثانیه کنترل دوباره خود را به دست بگیرید و همیشه این کار را انجام دهید.

با کاربرد شجاعت در زندگیتان اعتماد به نفس در شما افزایش می یابد و این باعث تحول در زندگیتان می شود، اعتماد به نفس به شخصیت ربط ندارد بلکه یک مهارت است که شما به واسطه ی آن به خودتان،ایده هایتان و توانایی هایتان ایمان دارید

سخن گفتن زیاد به معنای اعتماد به نفس داشتن نیست زیرا گاهی کم حرفترین انسان ها با اعتماد به نفس ترین هستند که به ایده‌هایشان اعتقاد دارند، اعتماد به نفس اثر همان کارهای کوچک هر روزتان است و در اثر باور به توانایی های شخصی ایجاد می شود.

کار شجاعانه، بیرون آمدن از رختخواب، گرفتن تصمیمات مهم، توانایی نه گفتن و تمرکز روی اولویت هایی است که بر تمام ابعاد زندگی شما تاثیر می گذارد و این گام های کوچک اعتماد به نفس و کنترل حسی بهتر به شما می دهد

این جمله کوئیلو که مسیر با ایمان داشتن به خود شروع می شود و این ایمان ریشه در شجاعت دارد و شجاعت یعنی این که خود را وادار به کاری کنیم، اگر شجاعت گوش کردن داشته باشید، پاسخ ها در درون شما هستند، به ندای درونتان گوش بدهید، شجاعت داشته باشید و مسیر را تا انتها بروید، رویاهایتان را به مردم نگوئید، نشان دهید.

حقیقت کوتاه ترین فاصله بین دو نفر است و می تواند رابطه ی شما را نجات دهد، سکوت باعث ایجاد فاصله میشود، حقیقت پیوند واقعی را آشکار می کند، پس هیچ چیز مهمی را نگفته نگذارید و ۱،۲،۳،۴،۵، آن را بگوئید. قانون پنج ثانیه بزرگی در درون شماست حالا وقت آن است که آشکارش کنید، همان لحظه که غریزه تان حکم می کند به هدفی عمل کنید باید ۱،۲،۳،۴،۵ و جسما حرکت کنید وگرنه مغزتان جلوی شما را می گیرد. این قدرت شجاعت روزمره شماست با شجاعت می توان خود را تغییر داد و یک زندگی را عوض کرد و یک زندگی می تواند دنیا را عوض کند.