

---

## فهرست

پیشگفتار/ ۵

مقدمه: همه می‌خواهند از آینده بدانند! / ۷

**بخش اول . گام اول: تعیین مراحل زندگی و نیروهای تاثیرگذار / ۱۳**

فصل ۱: نقشه‌ای به سمت آینده شما: مراحل زندگی شما / ۱۵

فصل ۲: افرادی که در آینده شما هستند / ۲۷

فصل ۳: روندها و نیروها: پیش‌بینی تغییر در زندگی شما / ۳۹

فصل ۴: نیروهای زندگی شما: گذشته، حال و آینده / ۵۱

فصل ۵: نیروهایی که جهان شما را شکل می‌دهند: نیروهای جهانی، ملی و محلی / ۶۳

فصل ۶: وقایعی که زندگی شما را تغییر خواهند داد / ۷۵

فصل ۷: ارزش‌های شخصی: راهنماهای شما به سمت آینده / ۱۰۵

فصل ۸: واقعیت شما: نقاط قوت، نقاط ضعف، فرصت‌ها و تهدیدها / ۱۱۵

**بخش دوم. گام دوم: کاوش آینده‌های شما با روش سناریو / ۱۲۷**

فصل ۹: کاوش در آینده شما با سناریوها / ۱۲۹

فصل ۱۰: ایجاد سناریوی مبنای شما / ۱۳۷

فصل ۱۱: شناخت نیروهای محرکه موثر در تغییر مسیر سناریوهای شما/۱۴۵

فصل ۱۲: داستان‌سرایی درباره آینده شما /۱۶۳

بخش سوم: گام سوم: تدوین استراتژی‌ها و برنامه‌های اقتضایی /۱۶۹

فصل ۱۳: برنامه‌ریزی استراتژیک شخصی /۱۷۱

فصل ۱۴: چشم‌انداز آینده شما /۱۷۷

فصل ۱۵: استراتژی‌های دستیابی به چشم‌انداز شما/۱۸۵

فصل ۱۶: تدوین برنامه عملیاتی شما /۱۹۱

فصل ۱۷: تحلیل برنامه شما /۱۹۹

فصل ۱۸: شگفتی‌سازها و برنامه‌ریزی اقتضایی /۲۰۹

فصل ۱۹: زندگی کردن با برنامه‌ریزی خودتان/۲۱۹

فصل ۲۰: چشم‌انداز بلندمدت زندگی و حرفه شما/۲۲۳

پیوست. کاربرگ‌های خالی بر اساس هر فصل/۲۲۷

منابع/۲۴۵