

اعتماد به نفس فوری

قدرت انجام هر آنچه که می‌خواهید را بدست آورید



پاول مک کنا

ترجمه : شهرزاد حکیم مختار

نشر معیار اندیشه

سرشناسه

Mckenna, Paul

: مکتا، پل، ۱۹۶۳-م.

عنوان و نام پدیدآور

: اعتماد به نفس فوری: قدرت انجام هر آنچه که می‌خواهید بدست آورید
/ پاول مک کنا. ترجمه شهرزاد حکیم مختار.

مشخصات نشر

: تهران: معیار اندیشه، ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری

: ۱۶۰ ص.

شابک

: 978-964-5462-03-6

وضعیت فهرست‌نویسی

: فیها.

پادداشت

: عنوان اصلی: Instant Confidence: the power to go for
anything you

پادداشت

: کتاب حاضر اولین بار با عنوان «اعتماد به نفس سریع، قدرت انجام هر
کاری که می‌خواهید» با ترجمه کیوان سیاترو و لادن گنجی توسط نشر
سیمای دانش منتشر شده است.

عنوان دیگر

: اعتماد به نفس سریع قدرت هر چیزی که می‌خواهید

موضوع

: اعتماد به نفس

موضوع

: خودسازی

شناسه افزوده

: حکیم مختار، شهرزاد، ۱۳۳۷-، مترجم

رده بندی کنگره

: ۱۳۸۸ م / الف ۵۷۵ / BF

رده بندی دیویی

: ۱۵۸/۱

شماره کتابخانه ملی

: ۱۸۱۲۲۰۱

نشر معیار اندیشه

۶۶۴۹۵۷۹۷-۶۶۴۰۹۵۸۸

نام کتاب: اعتماد به نفس فوری

نوشته: پاول مک کنا

مترجم: شهرزاد حکیم مختار

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۹

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

بهاء: ۳۰۰۰ تومان

صفحه آرایشی: جهان فارس

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۶۲-۰۳-۶

فهرست مطالب



عنوان	صفحه
آماده موفقیت شوید!	۷
بخش اول: پرورش عادت اعتماد به نفس	۱۳
فصل اول: خود را برای موفقیت آماده کنید	۱۵
فصل دوم: آنچه اعتماد به نفس نیست	۲۱
فصل سوم: ذهن شگفت آور شما	۲۷
فصل چهارم: نیروی گفت و گوی مثبت با خود	۳۳
فصل پنجم: فیلم های ذهن شما	۳۷
فصل ششم: به کمک بدن خود زندگی تان را تغییر دهید	۴۳
فصل هفتم: هوش هیجانی	۴۹
فصل هشتم: خودباوری	۵۵
فصل نهم: شما واقعاً می توانید هر کاری انجام دهید!	۶۱
فصل دهم: تمرین اعتماد به نفس	۶۵

بخش دوم: برای موفقیت به خود انگیزه بدهید	۷۱
فصل یازدهم: چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد؟	۷۳
فصل دوازدهم: هدف، هدف، هدف!	۷۹
فصل سیزدهم: عادت به فعالیت را در خود ایجاد کنید	۸۵
فصل چهاردهم: اقتصاد خدایان	۹۱
فصل پانزدهم: جواب «نه» را نپذیرید	۹۵
فصل شانزدهم: غلبه بر از پا درآمدن	۱۰۳
فصل هفدهم: آینده‌ای مثبت و جذاب به وجود آورید	۱۰۹
فصل هجدهم: برنامه فعالیت روزانه شما برای موفقیت	۱۱۵
بخش سوم: اعتماد به نفس در دنیای واقعی	۱۱۹
فصل نوزدهم: سخنرانی برای عموم	۱۲۱
فصل بیستم: موفقیت در کسب و کار	۱۲۹
فصل بیست و یکم: قرار ملاقات و روابط صمیمانه	۱۳۷
فصل بیست و دوم: خروج از شرایط بد	۱۴۵
بخش چهارم: کلینیک اعتماد به نفس	۱۵۱
سؤالات رایج در مورد اعتماد به نفس فوری	۱۵۳
یک مطلب نهایی	۱۵۸