

هدف

۱۵ گام اساسی

برای رسیدن سریع به اهداف

مرضیه جراحی



نشر تبسم

سرشناسه	: جراحی، مرصید، ۱۳۵۹.
عنوان و نام پدیدآورنده	: هدف (۱۵ گام اساسی برای رسیدن سریع به اهداف) / مرصیه جراحی.
مشخصات نشر	: تهران، تبسم، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ ص.
شابک	: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۲۱۵۹ - ۲ - ۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فبا.
موضوع	: موفقیت
ردیف‌بندی کنگره	: ۱۳۹۰ ج ۳۶ / م ۸ / BF۶۳۷
رده‌بندی دیویدی	: ۱۵۸/۱
شماره کتاب‌شناسی علی	: ۲۵۰۸۳۰۲



نام کتاب	: هدف (۱۵ گام اساسی برای رسیدن سریع به اهداف)
گردآورنده	: مرصیه جراحی
طراح جلد	: مجید امیدی
امور فنی و هنری	: مهناز عزب‌دفتری
شابک	: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۲۱۵۹ - ۲ - ۸
نوبت چاپ	: اول، ۱۳۹۰
شمارگان	: ۱۱۰۰ جلد
قیمت	: ۳۶۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

تلفن انتشارات: ۷۷۶۰۸۲۷۹ — ۰۹۱۹۸۱۱۲۳۸۳

پست الکترونیک: Tabassompublishing@yahoo.com

فهرست

- ۱۱ مقدمه
- ۱۷ هدف‌گذاری مهم است
- ۲۳ بنویسیم که چه می‌خواهیم
- ۲۹ چگونه سریع‌تر به اهداف خود برسیم
- ۲۹ ۱۵ گام اساسی در رسیدن سریع به اهداف
- ۳۱ گام ۱ - هدف خود را به طور دقیق و بسیار جزیی مشخص کنید
- ۳۵ گام ۲ - برای رسیدن به هدف، برنامه‌ریزی کنید
- ۴۱ گام ۳ - ایمان داشته باشید که به هدف خود می‌رسید. (قدرت باور)
- گام ۴ - تلاش کنید و همه روزه برای رسیدن به هدف خود، اقدامی انجام دهید. ۵۳
- گام ۵ - خود را در شرایطی که به هدف رسیده‌اید، تجسم کنید. (قدرت تخیل) ۶۱
- گام ۶ - بر روی هدف خود تمرکز کنید. ۶۷
- گام ۷ - از مشکلات و تجارب تلخ موقت مسیر، اهرمی قوی برای رسیدن به هدف بسازید. ۷۳
- گام ۸ - افراد موفق را در زمینه هدف مورد نظر، الگو قرار دهید. ۸۳
- گام ۹ - از قدرت ضمیر ناخودآگاه خود، استفاده کنید. ۸۹
- گام ۱۰ - در انتخاب مسیر برای رسیدن به هدف، انعطاف پذیر باشید. ۹۵
- گام ۱۱ - برای رسیدن به هدف، به خدا توکل کرده و دعا کنید. ۱۰۱

گام ۱۲ - اشتیاقی سوزان داشته باشید..... ۱۰۹

گام ۱۳ - در مسیر رسیدن به هدف، ذهنیتی مثبت داشته باشید..... ۱۱۵

گام ۱۴ - فرصت را از دست ندهید..... ۱۲۳

گام ۱۵ - به دیگران نیز کمک کنید، تا به خواسته‌های خود برسند..... ۱۳۳

الگوهای هدف‌نویسی..... ۱۴۱

الگوهای هفت‌پله‌ای برایان تریسی..... ۱۴۷

الگو هدف‌نویسی آنتونی رابینز..... ۱۵۱

الگوی هدف‌نویسی براساس اصل هدفمندی (برایان تریسی)..... ۱۵۷

منابع پیشنهادی..... ۱۶۲