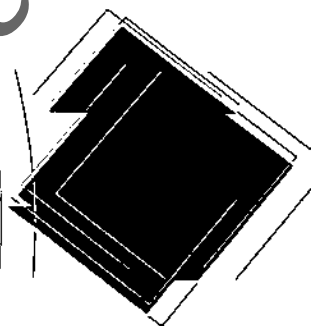


انتشارات



ده دقیقه ده ماه ده سال

“شیوه‌ای جدید برای تصمیم‌گیری درست”
سوزی و لیش
ترجمه‌ی فرخ بافنده



ولش، سوزی Welch, Suzy

ده دقیقه ده ماه ده سال / سوزی ولش: ترجمه فرخ بافنده

تهران: ارس، ۱۳۸۹

ISBN: 978-600-5630-09-1

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: 10 Minutes 10 Months 10 Years

۱. تصمیم گیری، ۲. حل مسأله، ۳. ابراز وجود.

۴. موفقیت، ۵. مهارت های زندگی -- دستنامه ها

بافنده، فرخ، ۱۳۵۷-، مترجم.

۱۵۳/۸۴ BF ۴۴۸/۸۵۹

۱۳۸۹

۲۰۴۲۰۵

کتابخانه ملی ایران

ده دقیقه، ده ماه، ده سال

سوزی ولش

ترجمه فرخ بافنده

تاریخ چاپ: ۱۳۹۰ تیراز: ۱۱۰۰ جلد

نوبت چاپ: اولی قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۳۰-۰۹-۱

کلیه حقوق محفوظ است

تهران خیابان بوسف آباد نیش خیابان دوازدهم پلاک ۴ طبقه سوم غربی

تلفن: ۶۶۴۸۸۱۸۰

انتشارات



این کتاب را با عشق و احترام
به کابران ۱۰-۱۰-۱۰
تقدیم می‌کنم، دوستانی
که داستان تحول
زندگی‌شان را با من
در میان گذاشتند.
- سوزی ولش -

تقدیم به امیر،
به پاس حضور صمیمی‌اش در تک‌تک
لحظه‌های دشوار زندگی‌م.
فرخ بافنده

پیش گفتار / قبل از طلوع خورشید || ۹

۱ / این ایده چه بود؟ || ۱۹

۲ / مغز تو و فرایند ۱۰-۱۰-۱۰ || ۴۳

۳ / و سرانجام، یک زندگی درست || ۶۷

۴ / تا آخر عمر با خوبی و خوشی || ۸۷

۵ / کار عزت ماست || ۱۱۵

۶ / از اینجا می توانی به آن جا برسی || ۱۳۹

۷ / به فرزندان خوب درس بده || ۱۶۵

۸ / به من تکیه کن || ۱۸۹

۹ / پیکان عسل || ۲۱۰

فهرست خوشبختی || ۲۲۳