

۶۰۷۶۴۱۷

ا فائل ژيوردانو | ترجمه زيور ايزدپنه |

دفترچه ۱۰۰ درصد خوشبختي من

www.ketab.ir



بنگاه ترجمه و نشر
کتاب پازسه

سرشناسه: ژيوردانو، رافائل، ۱۹۷۴ - م. Giordano, Raphael

عنوان و نام پديد آور: دفترچه ۱۰۰ درصد خوشبختي من / رافائل ژيوردانو؛ ترجمه زيور ايزدپناه.

مشخصات نشر: تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهري: ۱۶۵ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۳-۵۶۴-۱

وضعيت فهرست نويسي: فيبا

يادداشت: عنوان اصلي: ۲۰۱۷، ۱۰۰٪ Benheur

موضوع: خوشبختي — جنبه هاي روانشناسي / راه و رسم زندگي — جنبه هاي روانشناسي

رده بندي کنگره: BF ۵۷۵

رده بندي ديويي: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسي ملي: ۶۰۲۵۰۹۰



■ دفترچه ۱۰۰ درصد خوشبختي من

ترجمه زيور ايزدپناه	رافائل ژيوردانو
بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه	آماده سازي و توليد:
طراح گرافيك: مناجات داخل: آفرين ذبيح مند	طراح جلد: پرويز بياني
نوبت و شمارگان: پ ۱۰۱، ۱۳۹۹، ۱۱۰۰ نسخه	چاپ و صحافي: نقره آبي

همه حقوق چاپ و نشر براي بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه محفوظ است.

هرگونه اقتباس از اين اثر، منوط به دريافت اجازه کتبي از ناشر است.

بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

تهران، خيابان انقلاب، خيابان فخررازي، خيابان شهيد اژندارمري شرقي، پلاک ۷۴،

طبقه سوم، تلفن، ۶۶۴۷۷۴۰۵

www.parsehbook.com / info@parsehbook.com

@ketabeparseh

فروشگاه: تهران، خيابان وليعصر، روبروي دوراهي يوسف آباد، پلاک ۱۹۴۱

تلفن: ۸۸۹۱۸۹۴



مقدمه

اگر در جستجوی زندگی شیرین‌تر و آسوده‌تری هستید که در آن دغدغه‌ها، بسانِ سُورتنِ ابروی پره‌ای غاز، از وجودتان به‌در شوند و بتوانید با تمام وجود، اعم‌ش‌دی‌های هستی را بچشید، دفترچهٔ مربیگری می‌تواند این رؤیای شما را محقق کند.

این دفترچه قادر است استعداد خوشبختی شما را پیرواند.

رازهای ارزشمندی در این کتاب نهفته است که به شما جادوی تحول را می‌آموزد: هنر ایجاد تغییرات کوچک که به طرزی چشمگیر زندگی شما را زیباتر خواهند کرد.

در این دفترچه، فهرستی از تعابیر و واژه‌های حکمانه گردآوری شده است، واژه‌هایی کلیدی و تأمل‌برانگیز.

هرکدام از این واژه‌ها شما را برای به‌تکاپو افتادن در سه مرحله تفکروامی دارد:

درون‌نگری، بازاندیشی، عمل

دفترچهٔ مربیگری، شما را گام به گام به سمت یک هستی کاملاً مسکنا و به پیشرفت هدایت می‌کند.

فراموش نکنید: خوشبختی در درون شماست. هر زمان که خواستید می‌توانید به آن دست پیدا کنید.

این دفترچه به شما نشان می‌دهد که چگونه به خوشبختی برسید.

مسیرتان زیبا!

پی نوشت: توصیه می‌کنم یک مایژیک هایلایت دم دست داشته باشید تا واژه‌هایی را که بیشتر از بقیه با شما سروکار دارند، مشخص کنید.

رضایت سنج



ابعاد گوناگون زندگی خودتان را ارزیابی کنید و ببینید مایلید در چه زمینه‌هایی وارد عمل شوید. دورِ شکل‌کی که میزان رضایت‌تان را نشان می‌دهد خط بکشید.