

انرژی هسته ای من

تقدیم به.....

مؤلف: زهرا مهدوی نسب

www.ketab.ir

سرشناسه	: مهدوک نسب، زهرا، ۱۳۴۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: انرژی هسته‌ای من/مولف زهرا مهدوک نسب.
مشخصات نشر	: تهران: معاد اندیشه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۶۴ ص.: مصور.
شابک	: 978-622-6252-06-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: روانشناسی عملی
موضوع	: Psychology, Applied
موضوع	: عزت نفس
موضوع	: Self-esteem
موضوع	: موفقیت -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Success -- Psychological aspects
رده بیدت کنگره	: ۱۸ الف۹/م۹۴۳۴ BF
ردی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۰۸۲۹۱



miaadpub.com

عنوان کتاب: انرژی هسته‌ای من

مؤلف: زهرا مهدوی نسب

ناشر: میعاد اندیشه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰/۰۰۰ ریال

شابک: ۵-۰۶-۶۲۵۲-۶۲۲-۹۷۸

همه ی حقوق مادی و معنوی این اثر برای مؤلف محفوظ است.

تکثیر و انتشار این اثر به هر صورت، از جمله بازنویسی، فتوکپی، ضبط الکترونیکی

و ذخیره در سیستم های بازیابی و پخش، بدون دریافت مجوز کتبی و قبلی از مؤلف

به هر شکلی ممنوع است.

این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.

فهرست:

مقدمه ۷

به راستی دور و برمان به دنبال چه می‌گردیم؟

قدم ۱: ۱۲

روزهای که به خاطرمان خواهد ماند

سؤال های ذهنی‌تان را دنبال کنید تا به پاسخ برسید

گاهی یک جبهه مسرتندگی مان را تغییر می‌دهد

باورم کن

من می‌توانم

نقطه شروع

قدم ۲: ۲۲

هر غیرممکنی ممکن می‌شود

نقطه شروع

قدم ۳: ۲۴

نقشه راه

در ذهن استفان کاوی چه گذشت

تصویر ذهنی

همه ی وجود من

راز گمشده

۳۸ قدم ۴ :

لطفاً فقط ۳۰ روز

تکنیک های بنیادی

۴۵ قدم ۵ :

ایا چرخ زندگیت خوب می چرخد ؟

معجزه سر رسید

جای ، می خنم

به او استراحت بخدارد

سخنی دوست

مقدمه

این کتاب برای کسانی نوشته شده که احساس شادی و آرامش عمیقی در زندگی می‌خواهند و حاصل بیش از ۱۵ سال تجربه‌های تلخ و شیرین زندگی شخصی و کاری من است و نیز فعالیت در حیطه‌های مناسف و ارتباط نزدیک با مدیران و مشاورین و استادان موفق کشور و بررسی زندگی نامه افراد موفق دنیا به دست آمده است. متوجه یک قطعه مشترک بین آنها شدم و آن احترام به خود است.

افراد موفق مانند سایر مردم بهای زندگی معمولی داشتند. مثل دیگران دنبال پیشرفت بودند و رویاهای زیادی در سر داشتند اما تنها تفاوتشان این بود که چقدر خودش را دوست دارند و برای خود ارزش قائل‌اند.

آنها هم با واقعیت‌های تلخ زندگی روبرو شده‌اند. برای خرج تحصیل خود دست به هر کاری زده‌اند. از فکر کرایه خانه، خرج همسر و فرزندان خود تا صبح پلک روی پلک نگذاشته‌اند، اما در لحظه تصمیم گرفتند و بهترین‌ها را خواستند.