

بزن قدس

بایک عادت ساده کنترل زندگی را در دست بگیر

نویسنده: مل رابینز مترجم: سیمین حبیبی



بزن قدش

یا یک عادت ساده کنترل زندگیت رو در دست بگیر

مترجم: سیمین حبیبی

تعداد صفحات: ۲۹۶ صفحه

انتشارات: امین نگار

سال چاپ: اول ، ۱۴۰۰ ، ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۹-۲۳-۰

قیمت: ۱۰۰,۰۰۰ تومان

دفتر انتشارات: انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان شهدای ژاندارمری شرقی

پلاک ۷۰ واحد ۲

تلفن: ۶۶۴۶۲۱۳۱ - ۶۶۴۶۲۱۴۴

www.amin-negar.ir

فصل اول

- ۱۲..... شما استحقاق یک زندگی بزن قدشی را دارید
- ۱۷..... شما از آنچه فکر می‌کنید قوی‌تر هستید
- وقتش رسیده تا خودتان را آن‌گونه که شایسته‌اش هستید و به آن
- ۲۰..... احتیاج دارید تشویق کنید.
- بدون توجه به اینکه چه اتفاقی برایتان افتاده است از شما، می‌خواهم
- ۲۴..... که حقیقت را ببینید.
- ۲۴..... این موضوع از خود شما شروع می‌شود.
- ۲۵..... یک عبارت هشدار دهنده
- ۲۶..... شما استحقاق تحلیل شدن را دارید
- ۲۷..... آنچه که برای من اتفاق افتاد، برای شما هم اتفاق خواهد افتاد

فصل دوم

- ۲۹..... علم می‌گوید که این موضوع کارساز است
- ۳۲..... این موضوع مهمی است. شاید بخواهید از آن نکته‌برداری کنید.
- ۳۳..... عادت بزن قدش یک ژست نیست - این یک خود اعتباری است.
- ۳۵..... تحقیقات این موضوع را اثبات می‌کنند.
- ۳۷..... زدن قدش‌ها، اعتماد کردن به آنها و چگونگی موفق شدن
- ۳۹..... اهداف تجاری‌تان را به‌عنوان یک تیم بدست آورید.
- ۴۰..... فکر نمی‌کنید این متقاعد کننده است؟ پس این را بخوانید.
- ۴۴..... شما باید در مورد داستانی که در مورد خودتان می‌گویید، فکر کنید.
- ۴۶..... پس چرا این کار را نمی‌کنید؟
- ۴۷..... خوشبختانه، الگوها در حال شکستن هستند

مثبت‌اندیشی چاره کار نیست ۴۷

هنوز هم باید متقاعد شوید؟ به هر حال این کار را انجام دهید ۵۰

فصل سوم

من چند تا سؤال دارم ۵۱

فصل چهارم

چرا خودم را زجر می‌دهم ؟ ۶۵

آیا مشکلی در شما وجود دارد ؟ ۶۸

مجاهله بر سر ظاهر شما نیست (یا بر سر حساب بانکی یا شغلی تان) ۷۱

شما همیشه این طوری نبوده اید ۷۳

صبر کن، پس چه بلایی بر من خوشحال آمده است ؟ ۷۵

مزخرفی که در آن فرو رفته ایم ۷۸

به نظر می‌آید که واقعاً دارید چیز بزرگی را از دست می‌دهید ۸۱

شما می‌توانید این موضوع را در مورد خودتان تغییر دهید ۸۲

خودتان را به خاطر مجادله کردن با من اذیت نکنید: آخر این کار

برای من روشنه ۸۲

بسیار خب، متوجه شدم، اما چگونه جور دیگری فکر کنم ؟ ۸۴

فصل پنجم

آیا من افسرده هستم ؟ ۸۶

آهنگ تکراری ذهن من (واقعاً حالم ازش به هم می‌خورد) ۸۸

شما می‌توانید تغییر کنید ۹۰

سه سال افتضاح، وحشتناک، نه چندان خوب، و خیلی بد ۹۱

من واقعاً سال اولم را سر هم بندی کردم بعد به همه چیز گند زدم ۹۳

- هنوز با من همراه هستید؟ چون قرار است اوضاع بدتر هم بشود ۹۶
- این داستان برگشتن من از آن راه نیست ۹۶
- این داستان برگشتن شما از آن مسیر است ۹۷

فصل ششم

- این همه مزخرفات منفی از کجا می آیند؟ ۹۹
- به بهترین دوست جدیدتان RAS سلام کنید ۱۰۱
- وقت آن رسیده تا فیلترتان را تمیز کنید ۱۰۳
- راه جدیدی رو به جلو ۱۰۶
- اما کریس اصلاً اینطوری به موضوع نگاه نمی کند ۱۰۶
- همه ما این کار را با خودمان می کنیم ۱۰۷
- شما مدیر RAS نباشید ۱۱۰
- تغییرش بده ۱۱۱
- یک حقیقت و یک دروغ ۱۱۲
- اگر میتوانید تمام این انبوه آشغال را حذف کنید، چرا نتوانید به جایش
انبوهی از الماس را خلق کنید؟ ۱۱۳
- شما با آن به دنیا آمده اید ۱۱۴
- این هم راه فرار ۱۱۶

فصل هفتم

- چرا ناگهان همه جا قلب می بینم؟ ۱۱۹
- نوبت شماست جدی میگویم ۱۲۲
- دنیا را متفاوت ببینید ۱۲۳
- خلق کردن باورهای جدید ۱۲۴
- شعارهای معنا دار ۱۲۸

- همه اینها را سر هم کنید ۱۳۲
- ذهن تان را دوباره سیم کشی کنید ۱۳۴
- این تازه شروع ماجراست ۱۳۵

فصل هشتم

- چرا زندگی این قدر برای آنها راحت است ولی برای من این طور نیست؟ ۱۳۷
- حقیقتی که در مورد حسادت به هیچ کس به شما نگفته است ۱۴۰
- تغییرش بده ۱۴۳
- حسادت چیزی به شما میگوید ۱۴۴
- حالا عمیق تر شوید: تسلیم کشش آرزوهایتان شوید ۱۴۵
- من این پیشنهاد را فقط به شما نمیدهم، این پیشنهاد را به خودم هم میدهم. ۱۴۹
- بیایید مطمئن شویم چنین اتفاقی نمی افتد ۱۵۲

فصل نهم

- اگر هیچ چیز نگویم راحت تر نیست؟ ۱۵۵
- احساس گناه قاتل است ۱۵۶
- می خواهم داستانی از یک میز بیلارد برایتان تعریف کنم. ۱۵۸
- وقتی احساس گناه شما را به پادری تبدیل می کند، هر کسی تبدیل می شود به یک در!!! ۱۵۹
- هشدار (چیزی که می خواهم به شما بگویم که شما را خوشحال نمی کند (اما باید این ها را بشنوید) ۱۶۰
- جرات و اعتماد به نفس احساس گناه را از بین می برند. ۱۶۱
- تغییرش بده ۱۶۱
- یک دختر خوب هرگز این کار را نمی کند ۱۶۲