

یکتای خودت باش

نویسنده: سمانا پایخوان

www.ketab.ir

سرشناسه : پایخوان، ساناز، ۱۳۷۷-
عنوان و نام پدیدآور: یکتای خودت باش/ نویسنده ساناز پایخوان.
مشخصات نشر: بوشهر، انتشارات حله، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری: ۱۱۶ ص.
شناخت: ۸-۴۱-۶۶۹۶-۶۲۲-۹۷۸
وعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: اعتماد به نفس
موضوع: Self confidence
موضوع: موفقیت -- جنبه های روان شناسی
موضوع: Success -- Psychological aspects
رده بندی کنگره: B ۵۷
رده بندی دیویی: ۱۶۱۵۸
شماره کتاب شناسی ملی: ۰۲۰۳۶۳

انتشارات حله



یکتای خودت باش

ساناز پایخوان

نویسنده: چاپ اول

ویراستار: سیرین ناسمی

صفحه آرا: احسان ربودی

طراح جلد: فاطمه میرزایی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵,۰۰۰ تومان

آدرس: بوشهر - خیابان سنگی - کوچه بوستان ۱۶ - انتشارات حله

دفتر مرکزی: ۰۷۷۳۳۳۳۷۵۰۰ - ۰۹۱۷۸۷۱۶۱۳۶

پیش‌گفتار

قهوه خوشمزه است؛ خوش‌رنگی‌اش با همان تلخ بودنش است. وقتی قهوه می‌خوریم، تلخی‌اش را تمام می‌گیریم؛ اما می‌گوییم «چسبید». زندگی هم روزهای تلخش بد نیست مثل قهوه می‌ماند. تلخ، اما لذت‌بخش است. تلخی‌هایش را تحریر کنید! بخند و بگو «عجب طعمی!»

فهرست

۱۱		مقدمه اول
۱۳		مقدمه دوم
۱۵		فصل اول - بهترین خودت در جهان باش
۲۱		فصل دوم - رازهای قهرمان زندگی خودت
۳۱		فصل سوم - ده عامل موفقیت
۳۹		فصل چهارم - سبک زندگی آسان
۴۹		فصل پنجم - کلید زندگی بهتر
۶۵		فصل ششم - چند حرف حساب
۷۵		فصل هفتم - ثروت‌های زندگی را دریاب
۱۱۴		سخن پایانی

مقدمه اول

دوست خوبم، سلام

مسلماً برای شما ساده‌تر می‌برد، اگر نکته‌های ذکرشده در این کتاب، در روز اول زندگی‌تان بر روی این سیاره، به شما گفته می‌شد و اگر ما در اولین روز تجربه‌ی زندگی، با شما صحبت می‌کردیم، به شما می‌گفتیم که به سیاره‌ی زمین، خوش آمدید؛ اینجا، چیزی وجود ندارد که شما نتوانید انجام بدهید و داشته باشید؛ شما آفریده‌ی شگفت‌انگیز هستید و شما اینجا هستید که باشید؛ پیش بروید؛ درحالی‌که به چیزهایی اندیشید که می‌خواهید؛ درحالی‌که تجربه‌ی زندگی را جذب کنید، تا در انتخاب آنچه می‌خواهید، به شما کمک کند و هنگامی که انتخاب کردید، تنها به آن فکر کنید.

کار اصلی شما، این است که تصمیم بگیرید چه چیزی می‌خواهید؟ و آن وقت بر آن تمرکز کنید؛ به خاطر این‌که فقط با تمرکز کردن بر روی آنچه

می‌خواهید، می‌توانید آن را جذب کنید. این فرآیند خلقت است. من معتقدم که شما فوق‌العاده‌اید. یک چیز شگفت‌انگیز در مورد شما وجود دارد؛ بدون توجه به آن چیزی که در زندگی بر شما گذشته؛ بدون توجه به این‌که فکر می‌کنید چقدر پیر، یا جوان هستید.

لحظه‌ای که شروع کنید به درست فکر کردن، چیزی هست که درون شما قرار دارد؛ نیرویی در وجود شما قرار دارد که از دنیا عظیم‌تر است و شروع می‌کند به ایجاد شدن و زندگی، شما را در بر خواهد گرفت؛ اگر به آن اجازه بدهید، به شما حواک می‌خواند؛ شما را می‌پوشاند؛ شما را راهنمایی و از شما محافظت می‌دهد؛ جهت می‌دهد؛ موجودی‌تان را تقویت می‌کند، و این چیزی است که من به آن اطمینان دارم.