

تکنیک‌های موفقیت و توسعه فردی

مهدی بنیادی

www.ketabir

تکنیک‌های موفقیت و توسعه فردی



آدرس: مشهد، خیابان امام خمینی، امام خمینی ۶۴
تربت حیدریه، خیابان رازی، نیش رازی ۳
۰۹۱۵۳۳۲۸۵۱۶-۰۹۲۲۳۵۷۹۱۰۹

نویسنده: مهدی بیداری

ناشر: انتشارات چشم انداز قطب

تیراژ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۸

پ: ر. س. ا. ن.

قطع: ر. س. ا. ن.

تعداد صفحات: ۱۰۰

قیمت: ۵۰ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۳۲۲۳-۳

سرشناسه:	بیداری، مهدی، ۱۳۹۴
عنوان و نام پدیدآور:	تکنیک‌های موفقیت و توسعه فردی/مهدی بیداری.
مشخصات نشر:	تربت حیدریه: چشم انداز قطب، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری:	۹۶ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۴۹۳۲۲۳-۳
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	موفقیت/موفقیت--برنامه ریزی
موضوع:	Success--Planning
موضوع:	راه و رسم زندگی--جنبه های روانشناسی
موضوع:	Product of life--Psychological aspects
رده بندی کنگره:	BF۶۳۷
رده بندی دیویی:	۱۵۸/۱
شماره کتاب شناسی ملی:	۶۰۲۸۶۴۰

نشانی: مشهد، خیابان امام خمینی، امام خمینی ۶۴

تربت حیدریه، خیابان رازی، نیش رازی ۳

تلفن: ۰۹۱۵۳۳۲۸۵۱۶-۰۹۲۲۳۵۷۹۱۰۹

فهرست

پیشگفتار	۹
مقدمه	۱۱
چرا به اهدافی که تا الان در زندگی تعیین کرده ایم نرسیدیم؟	۱۸
تکنیک های هدف گذاری	۲۱
مراعات رسان به اهداف	۲۵
چطور اهداف خود را صید کنیم؟	۲۷
تکنیک های ما خود همیشه گی	۳۰
اصول موفقیت	۳۶
آیا همه افراد استعداد دارند؟	۴۴
اصولی برای داشتن یک زندگی ایده آل	۵۲
تمرین های دکتر تکنیک	۵۵
ذهن ما چقدر قدرت دارد؟	۶۶
قوانین مهم مغز	۶۸
تکنیک های تقویت مهارت های گفتگو در مکالمات سخت	۷۲
تکنیک های مدیریت زمان	۷۵
تکنیک های افزایش تمرکز	۷۷
تکنیک های مقابله با تنبلی	۷۹
تکنیک های افزایش اعتماد به نفس	۸۲
عبارات تاکیدی	۸۵
سخن پایانی	۸۹

پیشگفتار

کتابی که در حال خواندن آن هستید یکی از مجموعه کتابهای دکتر تکنیک است و در تلاشی است شما را به عنوان فردی که دنبال موفقیت های بزرگ هستید به ترسهای فردی بالاتری برساند.

مطالب این کتاب تکنیک هایی در اختیار شما می گذارد که بتوانید نتایج بهتری در زندگی خود خلق کرده و با سرعت بیشتری به سمت اهداف خود پیش بروید.

احتمالاً شما در زندگی خود بارها اهدافی را تعیین کرده و ولی با تمام تلاشی که به کار بردید به هر دلیلی نتوانستید به اغلب آنها اهداف برسید مطالب این کتاب کمک می کند اولاً چرایی اینکه چرا نتوانستید به اهداف خود برسید را پیدا کنید ثانياً از رازهایی پرده برمی دارد که هم بتوانید اهداف بزرگتری طراحی کنید و هم اینکه سرعت دستیابی شما را بالاتر ببرد.

قصد شما از وارد شدن به کسب و کار قطعاً دستیابی به پول بیشتر

است اما ممکن است الان که در حال مطالعه این کتاب هستید فقط
آرزوی داشتن پول زیاد را دارید و در وضعیت خوب مالی نیستید.
این نوید را به شما می‌دهم که اگر آموزه های این کتاب را با دقت
بخوانید و از آن مهم تربه آنها عمل کنید قطعاً هم مشکلات مالی شما
حل می‌شود و هم اینکه یک ماشین پولسازی عالی تا آخر عمر برای
خود می‌سازید.
پس لطفا بدانید که مهمتر از یاد گرفتن، عمل کردن است.