

استادی تغییر با علم کوچینگ ۲

بهرت‌های لازم برای تغییر مثبت و موثر

نویسنده: ایوب شهابی فیروزکوه

انتشارات زرنوشت

تهران - ۱۳۹۹

فهرست

۱۱.....	چک آب کامل.....
۱۸.....	مربی، درونی و پرسش.....
۱۸.....	عالی یا عادی.....
۱۹.....	سرجی خودتان باشید.....
۲۰.....	از دست داد سرمایه ری کار بی مایه.....
۲۱.....	سه گروه افراد جامعه.....
۲۲.....	اصول بیست گانه سبیر و تحول.....
۲۲.....	۱. ویژگی تغییر.....
۲۳.....	راهکارهای اجرایی.....
۲۳.....	اختصاصی بودن افراد.....
۲۴.....	انرژی جمع.....
۲۵.....	اختصاصی بودن شیوه اجرا.....
۲۶.....	اختصاصی بودن الگوهای تلاش و موفقیت.....
۲۷.....	الگوی شکست و موفقیت.....
۲۷.....	اختصاصی بودن محیط.....
۲۹.....	اصل اول در یک نگاه.....
۳۰.....	۲. ضریب رشد.....
۳۰.....	طلبکاران بی عمل.....
۳۱.....	شدت.....
۳۱.....	مدت زمان.....



- تعداد جلسه کاری ۳۱
- نحوه انجام کار ۳۲
۳. سازگاری با تغییر ۳۴
- بدن یک سیستم هوشمند ۳۴
- سازگاری لازمه پایداری ۳۵
۴. افزایش تدریجی فشار ۳۶
- چند درس آموخته ۳۶
- عادت های خوارش ۳۷
۵. تفاوت های بزرگی ۳۹
- فریاد اثر انگشت ۳۹
- یکه تاز باشید ۴۱
۶. تنوع در تغییر ۴۳
- شادی و هیجان در تغییر ۴۳
- با فعل مثبت تغییر کنید ۴۴
۷. آمادگی برای تغییر ۴۶
- عصب ها ۴۶
- قلب و عروق ۴۶
- مفاصل ۴۷
- عضلات ۴۷
۸. تمرین دراز مدت ۴۸
- مهارت خوب ۴۸
- بهترین شهرستان ۴۸
- بهترین کشوری ۴۹
- بهترین دنیا ۴۹



۵۰.....	۹. برگشت پذیری.....
۵۰.....	تاریخ مصرف تغییر.....
۵۰.....	سه گروه در مسیر تغییر.....
۵۲.....	۱۰. تعادل در تغییر.....
۵۲.....	ماشین پنجر.....
۵۳.....	چرخ زندگی.....
۵۵.....	۱۱. ستراحت و ریکاوری.....
۵۶.....	محو تغییرات.....
۵۷.....	خواب مهم رین عامل ریکاوری.....
۵۷.....	بدهکار باشید.....
۵۸.....	۴ فاز خواب.....
۵۸.....	فاز اول خواب.....
۵۸.....	فاز دوم خواب.....
۵۹.....	فاز سوم خواب و ورود به خواب.....
۶۰.....	فاز چهارم خواب.....
۶۰.....	ساعت خواب و بیداری.....
۶۲.....	۱۲. اقتصاد انرژی.....
۶۲.....	آتش زدن پول.....
۶۳.....	تولید انرژی.....
۶۴.....	مصرف انرژی.....
۶۵.....	۱۳. اصل جدیت.....
۶۸.....	۱۴. پیشگیری و ایمنی در تغییر.....
۶۸.....	بازرس زندگی.....
۶۹.....	آنتی پشیمانی.....



۱۵. هموار سازی مسیر تغییر ۷۰
- تمرکز بر تغییر ۷۱
۱۶. کنترل و ثبت یاد آوری ۷۲
- ابزارهای کنترل ۷۲
- همیار ۷۳
- یادآور ها ۷۳
- ربو ۷۴
۱۷. آیند نگار در تغییر ۷۵
- تغییرات محیطی ۷۵
- تغییرات قانونی ۷۶
- تغییرات ساختاری ۷۶
- تغییرات انسانی ۷۷
- سرعت تغییرات ۷۷
۱۸. تبدیل انرژی ها ۷۹
- تجارت زندگی ۸۰
- کشورهای پیشرفته ۸۰
۱۹. اصل رسوبات ۸۲
- خاصیت انسان ۸۲
- بدی دیگران ۸۴
- شستشوی درون ۸۵
۲۰. اثر و بازتاب تغییر ۸۷