

بسم الله الرحمن الرحيم

قورباغه راقورت بده

www.ketab.ir

(از مجموعه کتاب های خلاصه)

برایان تریسی

ترجمه:

مریم قادری اسماعیلی

قورباغه را قورت بده

(از مجموعه کتاب‌های خلاصه)

تالیف: برایان گریسی

ترجمه: مریم قادری اسماعیلی

ناشر: انتشارات آدینه

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۹۸-۵۲-۲

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۱۰-۹۰-۸

تلفن مرکز پخش: ۸۸۵۴۶۶۰۲ و ۰۹۱۲۱۲۶۱۳۷۰

www.AdinehBook.com

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از کتاب برای چاپ و نشر تمام یا بخشی از این اثر را به هر صورت اعم از چاپ دیجیتال، فتوکپی، چاپ کتاب یا جزوه و حتی برداشت به صورت دستنویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده‌ی قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد جدی قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه : تریسی، برایان، ۱۹۴۴ - م.

عنوان و نام پدیدآور : قورباغه را قورت بده / برایان تریسی؛ ترجمه مریم قادری اسماعیلی.

مشخصات نشر : تهران: آدینه، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۴۰ ص.

فروست : از مجموعه کتاب‌های خلاصه.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۹۸-۵۲-۲

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: Eat that frog! : 21 great ways to stop procrastinating and get more done in less time, [2017].

موضوع : اهمالکاری

Procrastination : موضوع

شناسه افزوده : قادری اسماعیلی، مریم، ۱۳۶۳ - ، مترجم.

رده بندی کنگره : BF۶۳۷

رده بندی دیویی : ۶۴۰/۴۳



صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۹	فصل اول
۱۱	اهداف خود را مشخص کنید
۱۳	برنامه‌ریزی داشته باشید
۱۵	قانون ۲۰/۸۰ را اجرا کنید
۱۶	پیامد کارها را در نظر بگیرید
۱۷	روش ABCDE را به کار ببندید
۱۹	فصل دوم
۱۹	روی اهداف اصلی تمرکز کنید
۲۱	به قانون تشخیص ضرورت عمل کنید
۲۲	قبل از شروع به فعالیتی، مقدمات آن را به طور کامل فراهم کنید
۲۳	هر لحظه در حال یادگیری باشید
۲۴	استعدادهای خاص خود را تقویت کنید

این کتاب مبتنی بر یک بینش درونی است؛ توانایی تمرکز فراوان بر بسیاری از تکالیف مهم، برای اینکه به بهترین نحو آن‌ها را انجام داده و به طور کامل و درست به اتمام برسند. این کتاب به منظور رسیدن به موفقیت، پیشرفت، کسب شادی‌های بی‌شمار نوشته شده است. در ضمن، این کتاب در بردارنده ۲۱ اصل بسیار قوی در زمینه کارآمدی و بهبود روش‌های فردی است. اصولی که نه تنها کاربردی، مستند و زودبازده هستند، بلکه می‌توانید از آن در هر زمانی و برای هر چیزی که در نظر دارید، استفاده کنید.

به خاطر داشته باشید که کلید موفقیت «حرکت» است.

