

بناخذ

موفق شود ختر

هفت هفته تا موفقیت

۲۵ راهکار طلایی + ۷ تمرین کاربردی

نویسنده: فریماه ذاکری

سرشناسه

ذاکری، فریمه، ۱۳۸۸-

عنوان و نام پدیدآور

موفق شو دختر: هفت هفته تا موفقیت، ۲۵
راهکار طلایی + ۷ تمرین کاربردی / نویسنده
فریمه ذاکری؛ ویراستار اعظم آقابابائی.

مشخصات نشر

تهران: مانیان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری

۸۰ ص.؛ ۱۴/۱۴ × ۵/۵ س.م.

شابک

۹۷۸-۶۲۲-۷۹۲۶-۸۳-۵

وضعیت فهرست نویسی

فیبا

عنوان دیگر

هفت هفته تا موفقیت، ۲۵ راهکار طلایی +

۷ تمرین کاربردی.

موضوع

موفقیت نوجوانان

Success in adolescence

موفقیت -- برنامه ریزی

Success -- Planning

راه و رسم زندگی

Conduct of life

رده بندی کنگره

۳/۷۱۴BF

رده بندی دیویی

۱۰۸۳۵/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی

۸۷۵۴۸۳۱

عنوان:

موفق شو دختر

ناشر:

مانیان

نوبت و سال چاپ:

اول / ۱۴۰۰

نویسنده:

فریمه ذاکری

ویراستار

اعظم آقابابائی

صفحه آراء:

نجمه بهروز

طراح جلد:

محبوبه بهاری

شابک:

۹۷۸-۶۲۲-۷۹۲۶-۸۳-۵

تیراژ:

۱۰۰۰ جلد

قیمت:

۵۹۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

هفته اول طلایی: تمرکز

- ۱۱ اولین راهکار طلایی: سکوت ذهن
۱۳ دومین راهکار طلایی: ارتباط آدامس با تمرکز
۱۴ سومین راهکار طلایی: دور از فضای مجازی
۱۵ چهارمین راهکار طلایی: گوش تمرکز
۱۷ تمرین طلایی هفته

هفته دوم طلایی: مطالعه

- ۲۱ پنجمین راهکار طلایی: کتاب های مناسب سن
۲۲ ششمین راهکار طلایی: زمان مشخص
۲۳ هفتمین راهکار طلایی: مطالب انگیزشی
۲۴ هشتمین راهکار طلایی: موضوعات مورد علاقه
۲۶ تمرین طلایی هفته

هفته سوم طلایی: اتیکت یا آداب معاشرت

- ۲۹ نهمین راهکار طلایی: آداب ارتباط در جمع
۳۰ دهمین راهکار طلایی: پوشش
۳۱ یازدهمین راهکار طلایی: فضای مجازی
۳۲ دوازدهمین راهکار طلایی: اتیکت هدیه گرفتن
۳۳ تمرین طلایی هفته

هفته چهارم طلایی: اعتماد به نفس

- ۳۷ سیزدهمین راهکار طلایی: شروع کار
۳۸ چهاردهمین راهکار طلایی: به دست آوردن مهارت
۳۹ پانزدهمین راهکار طلایی: زود به اتمام رساندن
۴۳ تمرین طلایی هفته

هفته پنجم طلایی: عزت نفس

- ۴۷ هفدهمین راهکار طلایی: احترام به خود
۴۹ هجدهمین راهکار طلایی: باور داشتن خود
۵۱ نوزدهمین راهکار طلایی: دوست داشتن خود
۵۳ بیستمین راهکار طلایی: ارزشمند شمردن خود
۵۵ تمرین طلایی هفته

هفته ششم طلایی: خلاقیت

- ۵۹ بیست و یکمین راهکار طلایی: نترسیدن از فضاوت
۶۱ بیست و دومین راهکار طلایی: دیدن چیزها
۶۳ بیست و سومین راهکار طلایی: عدم چارچوب بندی
۶۵ بیست و چهارمین راهکار طلایی: تقویت مغز
۶۷ تمرین طلایی هفته

هفته هفتم طلایی: فرمول رویایی

- ۷۱ راهکار رویایی: دوستی
۷۳ تمرین رویایی هفته

مقدمه:

به نام خدایی که هستی را با مرگ، دوستی را
یک‌رنگ زندگی را با رنگ، رنگین کمان را هفت
رنگ، شاپرک را صد رنگ و مرا دلتنگ دوستان
آفرید.

سلام رفیق!

امیدوارم که حال دلت خوب باشد.

من فریم‌آه داگری، متولد یک شب بارانی در پاییز
سال ۱۳۸۸ هستم. دختری که عاشق عکاسی است.

دارای مدرک مهارت‌های زندگی (Life Skills
Course) و نویسندگی از موسسه TAP انگلستان و
عضو گروه نوجوان توانگر هستم.

نام کتابی که در دست دارید "موفق شو دختر"
است. این کتاب هفت هفته پرتلاش دارد که در این
هفت هفته ۲۵ راهکار کاربردی به همراه ۷ تمرین
ساده اما پرمحتوا را با هم یاد می‌گیریم و انجام
می‌دهیم. اگر اراده داشته باشی با به کار گرفتن

همین نکات ساده می‌توانی در زندگی موفق شوی.

این جمله را همیشه به خاطر بسپار:

"موفقیت خودش با پای خودش نمی‌آید، باید
خودت به دنبال آن بروی"

تو هم الان یک قدم در مسیر موفقیت برداشتی و در
حال خواندن این کتاب هستی.

قدم بعدی را با انجام دادن تمرین‌های این کتاب
بردار و قدم به قدم به سمت موفقیت حرکت کن.

اگر سوالی در مورد محتوای کتاب یا تمرینات آن
داشتی خوشحال می‌شوم با من در میان بگذاری تا
کمک کنم.

امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببری و تو هم
اولین و بهترین خودت شوی.