

۱۴۷۵۹۱۶

زندگی‌نما را در ۱۰ دقیقه مدیریت کنید

مؤلف: میونا هرولد

ترجمه: مرتضی احمدی نوا



سرشناسه : هرولد، فیونا

Harrold, Fiona

عنوان و نام پدیدآور : زندگیتان را در ۱۰ دقیقه مدیریت کنید/نویسنده فیونا هرولد؛ مترجم : مرتضی اسدخواه

مشخصات نشر : تهران متن دیگر ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری : ۲۷۲ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۹-۲۲-۴

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: ۲۰۰۴, The ۱۰ - minute life coach: fast - working strategies for a brand new you

موضوع : خودسازی.

موضوع : راه و رسم زندگی.

شماره : خزوده مرتضی اسدخواه، مترجم

بندی گره : ح ۱۳۹۵/۹ پ ۹۳۵۴۳/م

رده بنا دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۴۵۵۴۸۹۸



انتشارات متن دیگر

آدرس : تهران، میدان انقلاب، خ ۱۲ فروردین، ۳۱۲، طبقه اول

تلفن : ۶۶۱۷۵۱۶۶-۶۱۷۵۱۵۷

عنوان کتاب : زندگیتان را در ۱۰ دقیقه مدیریت کنید

نویسنده : فیونا هرولد

مترجم : مرتضی اسدخواه

ویراستار : محمود صادقی نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۵

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد قیمت : ۱۵۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۹-۲۲-۴

((کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است))

فهرست

۱۱	فصل یکم: زندگی گرانهاست
۲۳	فصل دوم: مغرور و استوار باشید
۳۲	مغرور و استوار باشید
۳۲	۱- خودتان را دریابید
۳۲	۲- شما منحصر به فرد هستید
۳۳	۳- موفقیت را ایجاد کنید
۳۳	۴- بگویید: «نه»
۳۳	۵- استوار گام بردارید
۳۵	فصل سوم: خودباوری و پیروزی
۴۵	۱- به خودتان ایمان داشته باشید
۴۵	۲- نیروگاه درونی‌تان را فعال کنید
۴۶	۳- حامی و پشتیبان خودتان باشید
۴۷	۴- اندیشه و فکر‌تان را وسعت دهید
۴۷	۵- بر خودباوری‌تان تا آنجا که امکان دارد، بیفزایید

فصل چهارم: خودتان را دوست داشته باشید ۴۹

خودتان را دوست داشته باشید ۵۷

۱- خودتان را دوست داشته باشید ۵۷

۲- ذهنیت‌های نادرست‌تان را فراموش کنید ۵۸

۳- دلایلی که برای دوست داشتن خودتان وجود دارد ۵۹

۴- از عمق وجودتان احساس شادمانی کنید ۶۰

۵- آینه و سایسته در جمع حضور یابید ۶۰

فصل پنجم: شایسته و ممتاز باشید ۶۲

شایسته و ممتاز باشید ۷۴

۱- به این باور دست نایب ۷۴

۲- روراست باشید ۷۴

۳- به خودتان اعتماد کنید ۷۵

۴- ثابت کنید ۷۶

۵- غرورتان را حفظ کنید ۷۶

فصل ششم: رهایش کنید ۷۷

رهایش کنید ۸۶

۱- حقیقت را بگویید ۸۶

۲- به خودتان سخت نگیرید ۸۶

۳- توبه کنید اما خودتان را تنبیه نکنید ۸۷

۴- خودتان را اصلاح کنید ۸۸

۵- احساس آرامش کنید ۸۹

۹۱	فصل هفتم: شاخص باشید
۹۹	شاخص باشید
۹۹	۱- قدرتمند باشید
۹۹	۲- زندگی مهم و پراهمیتی داشته باشید
۱۰۰	۳- متفاوت باشید
۱۰۱	۴- روحیه تان را حفظ کنید
۱۰۱	۵- کردتان را خالص و بی‌ریا کنید
۱۰۲	فصل هشتم: شبیه همانی شوید که می‌خواهید
۱۰۹	شبیه همانی شوید که می‌خواهید
۱۰۹	۱- شما می‌توانید که می‌خواهید باشید
۱۱۰	۲- تغییرات درونی تان را بیاورید
۱۱۱	۳- خودتان را آماده موفقیت کنید
۱۱۱	۴- آیا نام شما مناسب است؟
۱۱۳	فصل نهم: خوشبختی را به دست آورید
۱۲۰	کسانی خوشبخت هستند که
۱۲۰	۱- آنها فوق‌العاده و بی‌نظیرند
۱۲۲	۲- آنها سخت‌کوش هستند
۱۲۲	۳- آنها اهل ریسک کردن هستند
۱۲۴	۴- آنها از روابط عمومی قوی برخوردارند
۱۲۴	۵- آنها افراد بخشنده‌ای هستند
۱۲۶	فصل دهم: توقعات تان را از زندگی بالا ببرید
۱۲۵	توقعات تان را از زندگی بالا ببرید

- ۱- خواهان چیزهای بیشتری باشید. ۱۳۵
- ۲- توقع داشتن بهترین ها را داشته باشید. ۱۳۶
- ۳- جایگزین کنید. ۱۳۶
- ۴- انتظار داشته باشید، دوست تان داشته باشند. ۱۳۷
- ۵- انتظارات تان را بازنگری کنید. ۱۳۸

- فصل نهم: واقع بین باشید. ۱۳۹
- ۱- به خودتان روحیه بدهید. ۱۴۶
- ۲- با خودتان رقابت کنید. ۱۴۶
- ۳- بحث نکنید. ۱۴۷
- ۵- وجودتان را بهبود نید. ۱۴۷

- فصل دوازدهم: قدر تمند باشید. ۱۴۹
- قدر تمند باشید. ۱۵۵
- ۱- خودتان را دریابید. ۱۵۵
- ۲- محتاط باشید. ۱۵۶
- ۳- نجنگید. ۱۵۶
- ۴- از خودتان تشکر کنید. ۱۵۸

- فصل سیزدهم: مسئولیت همه مواردی که ذکر خواهد شد، برعهده شماست. ۱۶۰
- چه وظایفی برعهده شماست؟ ۱۶۷
- ۱- بزرگ شوید. ۱۶۷
- ۲- سبکبال باشید. ۱۶۷
- ۳- سپاسگزار و قدر دان باشید. ۱۶۸

- ۴- از میان فرصت‌ها یکی را انتخاب کنید ۱۶۸
- ۵- به عذر و بهانه‌ها گوش ندهید ۱۶۸
- فصل چهاردهم: هدفمند باشید ۱۷۰
- ایجاد انگیزه ۱۷۷
- ۱- مشکل شما چیست؟ ۱۷۷
- ۲- شادی، شما در گرو چیست؟ ۱۷۸
- ۳- سویرسازی کنید ۱۸۰
- ۴- اورکز چیزی ممکن است ۱۸۰
- ۵- به خواسته‌های درگترتان فکر کنید ۱۸۱
- فصل پانزدهم: دست به کار شوید ۱۸۲
- دست به کار شوید ۱۸۹
- ۱- فردی عامل باشید ۱۸۹
- ۲- نتیجه‌گیری کنید ۱۹۰
- ۳- تردید هم قابل قبول است ۱۹۰
- ۴- مصمم باشید ۱۹۰
- ۵- برای عملی شدن کارهای‌تان بیشتر تلاش کنید ۱۹۱
- فصل شانزدهم: در زندگی خواهان چه هستید؟ ۱۹۲
- در زندگی خواستار چه هستید؟ ۱۹۷
- ۱- چه می‌خواهید؟ ۱۹۷
- ۲- در زندگی با چه چیزی قانع می‌شوید؟ ۱۹۸
- ۳- بیشتر خواهان چه چیزی هستید؟ ۱۹۸
- ۴- آیا از آنچه دارید، راضی هستید؟ ۱۹۹

۵. استعدادهای تان را شناسایی کنید. ۱۹۹

فصل هفدهم: به اهداف تان دست یابید. ۲۰۱

به خواسته‌های تان برسید. ۲۰۷

۱- اگر شکستی در کار نبود، دست به چه کاری می‌زدید؟ ۲۰۷

۲- آیا تمایلات شما به قدر کافی قوی هستند؟ ۲۰۷

۳- باو کنید هر کاری امکان‌پذیر است. ۲۰۸

۴- اراهن تان را حفظ کنید. ۲۰۸

۵- نتایج ایده‌آن تان را جسم کنید. ۲۰۹

اصول کار ۲۰۹

۱- همه چیز را یادداشت کنید. ۲۰۹

۲- اولویت بخشیدن و برار ریزن ۲۰۹

۳- تکرار و مرور کردن ۲۱۰

۴- از خودتان حمایت و اهداف تان را پسوانی کنید. ۲۱۰

۵- بدانید که در مسیر صحیح قدم بر می‌دارید. ۲۱۱

فصل هجدهم: موفقیت را انتخاب کنید. ۲۱۲

دستیابی به موفقیت ۲۱۸

۱- شما همین الآن هم فرد موفق هستید. ۲۱۸

۲- تمام برچسب‌ها را، که به خودتان زده‌اید، بکنید. ۲۱۸

۳- با نقاط ضعف تان مقابله کنید. ۲۱۹

۴- ریسک‌پذیر باشید. ۲۱۹

۵- موفقیت، موفقیت می‌آفریند. ۲۲۰

۲۲۱	فصل نوزدہم: شاد و خرسند باشید
۲۲۸	شاد زیستن
۲۲۸	۱- تصمیم بگیرید شاد باشید
۲۲۸	۲- برای خودتان عوامل شادی آور ایجاد کنید
۲۲۹	۳- حسادت نکنید
۲۲۹	۴- دیدگاہ تان را وسیع کنید
۲۲۹	۵- دوز خودتان باشید
۲۳۰	فصل ہستم: آرامش تان را حفظ کنید و بحث نکنید
۲۳۶	حفظ آرامش
۲۳۶	۱- جایگاہ بحث را بر زندگی تان مشخص کنید
۲۳۷	۲- نگرش شما چگونه است
۲۳۷	۳- کار می کنید کہ از زندگی تان بیشتر لذت ببرید
۲۳۸	۴- آسودہ خیال باشید
۲۳۸	۵- در حد متعارف تمرین کنید
۲۳۹	فصل بیست و یکم افکار تان را وسعت دهید
۲۴۵	بہ افکار تان وسعت بخشید
۲۴۵	۱- خودتان را وابستہ و محدود بہ جای خاصی ندانید
۲۴۵	۲- با عقایدتان مخالفت نکنید
۲۴۶	۳- بلندنظر باشید
۲۴۶	۴- ہدفمند زندگی کنید
۲۴۶	۵- دیدگاہ تان را وسعت دهید

- فصل بیست و دوم: به سمت بهتر شدن و جوانی پیش بروید..... ۲۴۷
- ۱- خودتان برای خودتان سن تعیین کنید..... ۲۵۴
- ۲- طراوت تان را حفظ کنید..... ۲۵۵
- ۳- اشتیاق زندگی کردن را در خودتان تقویت کنید..... ۲۵۵
- ۴- لاغر بمانید..... ۲۵۶
- ۵- هیچ عذر و بهانه‌ای قبول نیست..... ۲۵۶

www.ketab.ir