

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قمی ماندن در ۳۶۵ روز

نویسنده: دمی لواتو

مترجم: سپیده حبیبی

ویراستار: سید رضا حسینی

علی نیک نیا

سرشناسه	: لواتو، دمی، ۱۹۹۲ - م. Lovato, Demi, 1992
عنوان و نام پدیدآور	: قوی ماندن در ۳۶۵ روز/نویسنده دمی لواتو؛ مترجم سپیده حبیبی
مشخصات نشر	: ویراستار سیدرضا حسینی، علی نیک‌نیا.
مشخصات ظاهری	: تهران: موسسه نگارش الکترونیک کتاب، ۱۳۹۸.
پادداشت	: ۲۶۰ ص؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
موضوع	: عنوان اصلی: Staying strong : 365 days a year
موضوع	: لواتو، دمی، ۱۹۹۲ - م. -- تاملات
موضوع	: Lovato, Demi, 1992- -- Meditations
موضوع	: خودپذیری
موضوع	: Self-acceptance
موضوع	: خودسازی
موضوع	: Self-actualization (Psychology)
موضوع	: ابراز وجود
موضوع	: Self-realization
شناسه افزوده	: حبیبی، سپیده، ۱۳۶۹ - مترجم
رده بندی کنفره	: ۵۷۵.۵۶۴.۵۱۳۹۸ ۱۳۹۸ ۵۷۵.۵۶۴.۵۱۳۹۸/خ
رده بندی دیویی	: ۱۵۰.۱۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۱.۶۴۵

قوی ماندن در ۳۶۵ روز

نویسنده: دمی لواتو

مترجم: سپیده حبیبی

ویراستاران: سیدرضا حسینی

علی نیک‌نیا

ناشر: موسسه نگارش الکترونیک کتاب

آدرس: فرمانیه، کامرانیه جنوبی، کوچه بیات، پ. ۲۰

تلفن: ۲۲۲۹۲۴۴۹

تیراژ: ۲۰۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

مجوز چاپ: ۱۳۹۸-۱۲۱۲۱۶-۳۳۳۰۴-۹

قیمت: ۴۵۰,۰۰۰ ریال

شابک: 978-600-8299-88-2

۳		ژانویه
۲۳		فوریه
۴۳		مارچ
۶۵		آوریل
۸۵		می
۱۰۵		ژوئن
۱۲۵		جولای
۱۴۷		اگوست
۱۶۷		سپتامبر
۱۸۷		اکتبر
۲۰۷		نوامبر
۲۲۷		دسامبر

من در زندگی خود سرد و گرم روزگار را چشیده‌ام و مشکلات زیادی را پشت سر گذاشته‌ام؛ از اعتیاد گرفته تا افسردگی. اما در تمام این مدت در جستجوی خود و خوشبختی بودم. زندگی همیشه بالا و پایین دارد؛ همین‌طور دل شکستگی و پیروزی و در این میان کلی چیزهای دیگر. بنابراین گاهی اوقات حتی ناچیزترین کلمات هم می‌توانند تغییر ایجاد کنند؛ همچنین می‌توانند مرهمی بر دل شوند و به آدم انگیزه دهند.

من هر روز مراقبه و نیایش می‌کنم و به نیروی والا تر درونم متصل می‌گردم. مهم نیست شما چند ساله هستید، اهل کجایی؛ مهم نیست چه نژاد و چه دینی دارید؛ اما این حیات است نه نیرویی والا تر، نیرویی بزرگ‌تر از خودتان داشته باشید تا بتوانید در مواقع لزوم به آن روی آورید.

برای من این نیروی والا خداوند است؛ اما برای شما می‌تواند هر چیزی باشد که به آن ایمان دارید؛ کائنات، ما، غیره. بعضی از روزها می‌توانند سخت باشند؛ بنابراین مهم است که دارای نیروی باشد، به بتواند ما را ترغیب کند، به ما انگیزه دهد، کمک کند تا مثبت‌اندیش بمانیم و پیوسته به سمت جلو قدم برداریم.

این کتاب ترکیبی است از کلمات خود و نقل قول‌هایی از افراد دیگر که به من انگیزه می‌بخشند؛ همین‌طور شامل چندین درس، موعظه، تفکر و اهداف روزمره می‌باشد. این موارد به طرز شگفت‌آوری به من کمک کردند و این کتاب یک هدیه‌ی ویژه و شخصی است که می‌خواهم با شما به اشتراک بگذارم.

هر کجا از زندگی که به سر می‌برید، لطفاً این مطالب را بخوانید و بدانید که من همیشه در کنار شما هستم. قوی و شجاع باشید و از صمیم قلب برای شما دعا می‌کنم. بپروازید؛ آن وقت است که دیگر چیزی برای از دست دادن نخواهید داشت.

تقدیم با تمام عشقی که در خود سراغ دارم.