



زندگی‌تان را در ۴ هفته تغییر دهید

نویسنده: میشل هنسون
مترجم: الهام فرهنگ مهر

هنسن، میشل	:	سرشناسه
Henson, Michelle	:	
زندگیان را در ۴ هفته تغییر دهید/ نویسنده	:	عنوان و نام پدیدآور
میشل هنسون؛ مترجم الهام فرهنگ‌مهر.	:	
مشهد: دنیای آرسید، ۱۳۹۴.	:	مشخصات نشر
۵۵ ص.: مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.	:	مشخصات ظاهری
۵-۱-۹۵۲۱۷-۶۰۰-۹۷۸-۸۵۰۰ ریال	:	شابک
فیپا	:	وضعیت فهرست نویسی
عنوان اصلی: Change Your Life in ۴ Weeks	:	یادداشت
.Howto Live a Happy, Healthy and Unhindered Life	:	
راه و رسم زندگی	:	موضوع
سلامتی	:	موضوع
خوشبختی	:	موضوع
فرهنگ مهر، الهام، ۱۳۴۰ - مترجم	:	شناسه افزوده
BF۶۳۷ / ۲۵۸۴ ۱۳۹۴	:	رده بندی کنگره
۱۵۸/۱	:	رده بندی دیویی
۳۹۲۱۹۴۹	:	شماره کتابشناسی ملی

شناسنامه کتاب

انتشارات دنیای آرشید

نام کتاب: زندگی تان را در ۴ هفته تغییر دهید

مؤلف: میشل هانسون

مترجم: الهام فرهنگ مهر

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: صفیه نیک‌نامی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۲۱۷-۱-۵

قیمت ۸۵۰۰۰ ریال

چکیده کتاب

در لحظه حال زندگی کنید
همگی ما اشتباه میکنیم اما خیلی مهم است که به
جای زندگی در گذشته، در لحظه حال زندگی کنیم.
اگر در روند تغییر زندگی دچار لغزش، شدید کافی
است به خاطر آورید که میبایست انگیزه تان را حفظ
کنید و به سمت جلو حرکت نموده و از زندگیتان در
لحظه حال لذت ببرید. برای تغییر زندگی، یک طرح
چهار هفته ای گام به گام داریم و به این ترتیب، تغییر
مشمول زمان خواهد شد.
شما همچنان در تمرین و اجراء این مهارت ها در ادامه
زندگی کوشا باشید.

مقدمه ناشر:

کتاب حاضر برای اولین بار در ایران ترجمه و به چاپ رسیده است. هدف از انتخاب این کتاب روشن نمودن و کوتاه کردن مسیر ایجاد تغییر در افکار، رفتار و در نهایت زندگی شخصی شماست. البته با راهکارهای بسیار ساده ای که در این کتاب آورده شده، هر روز به ایجاد تغییرات مثبت در زندگی نزدیک تر خواهید شد. این نکته شایان ذکر است که همیشه فقط تغییرات بزرگ و ناگهانی، راهکار مناسبی برای ایجاد تحول نیست و گاهی با راهکارهای به ظاهر کوچک اما تاثیر گذار هم میتوان گنج خود را یافت. برای کشف اقیانوسهای جدید، باید شبهات ترک ساحل آرام خود را داشته باشید، این جهان، جهان تغییرات است نه تقدیر.

دنیا کوشش

مدیر مسئول انتشارات دنیای آرشید

فهرست مطالب

مقدمه ۱۳

هفته اول

روح و جسم تن را پالایش کنید ۱۴

صبح زود از خواب بیدار شدن ۱۵

غذا بخورید تا بدنتان را تأمین کنید ۱۷

برروی سلامتی‌تان سرمایه‌گذاری کنید ۱۹

هفته دوم

محیط تن را پالایش کنید ۲۴

چرا باید صداهای ناهنجار و درهم‌ریختگی‌ها را متوقف کنید؟ ۲۵

در لحظه حال تمرکز کنید و امور معوقه را متوقف نمایید ۲۷

اولویت‌بندی ارتباطاتتان ۳۰

هفته سوم

- ۳۴ طراحی پیش رونده، رؤیا پروری و هدف مندی
- ۳۵ برنامه هایتان را بنویسید و آن ها را پیگیری کنید
- ۳۶ راجع به رؤیاهای غیر ممکن رؤیا پردازی کنید
- ۳۷ فهرستی از کارهای روزانه ترتیب دهید

هفته چهارم

- ۴۰ افق خود را گسترش دهید
- ۴۱ برای چیزهای جدید تلاش کنید
- ۴۴ محیط راحت و آسوده تان را به مخاطره بیندازید
- ۴۶ برای خودتان وقت بگذارید
- ۴۸ بهترین تمرینات و اشتباهات رایج
- ۵۰ رها نکنید
- ۵۰ بعدی چیست؟
- ۵۲ نتیجه گیری

مقدمه

زندگی تان را در ۴ هفته تغییر دهید. چگونه زندگی شاد، سالم و پر تحرک این شانس را به افراد می دهد تا از طریق انتخاب های فعال و هوشمندانه زمام زندگی شان را در دست گیرند. اغلب، ایده‌ی در دست گیری زمام زندگی، مخصوصاً اگر نیازمند ایجاد تغییراتی در سبک زندگی باشد، می تواند به مشغولیت ذهنی برای افراد تبدیل شود. این کتاب راهنمایی گام به گام است. در طی یک دوره ی ۴ هفته ای زندگی تان را تغییر دهید. چگونه یک زندگی شاد، سالم و فعال به شما کمک خواهد کرد، تا طی برنامه ریزی برای موفقیت، زندگی تان را پالایش کنید.

فقط کافی است راهنمایی های ما را در پیش بگیرید تا صداهای ناهنجار قطع شوند. افکار منفی را حذف کنید و زندگی فعالی را که همیشه رؤیای شما را در سر می پروراندید را آغاز کنید.