

بسم الله الرحمن الرحيم

خواهی بخواب خواهی بخوان و موفق شو

مؤلف: خداداد جلالی راد

سرشناسه :	جلالی راد، خداداد،
عنوان و نام پدیدآور :	خواهی بخواب، خواهی بخوان و موفق شو / مولف خداداد جلالی راد.
مشخصات نشر :	اردبیل: نگین سبلان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری :	۷۲ ص.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۴۳۱۱-۸۱-۶
وضع فهرست نویسی :	فیا
موضوع :	موفقیت
موضوع :	Success
موضوع :	موفقیت — انگیزش
موضوع :	Achievement motivation
موضوع :	راه رسم زندگی
موضوع :	Conduct of life
رده بندی کنگره :	۱۳۰۱۸۶ / ۶۱۰۰۲
رده بندی دیویی :	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی :	۵۰۵۱۰۶

- عنوان کتاب: خواهی بخواب، خواهی بخوان و موفق شو
 مولف: خداداد جلالی راد
 ناشر: نگین سبلان
 تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
 قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۱-۸۱-۶

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
آیا دوست دارید بر زندگی غلبه کرده و موفقترین باشید؟	۵
شروع از درون	۶
انسان های موفق چگونه اند؟	۷
و این ها افراد موفق	۷
موفقیت تصادفی نیست	۱۰
"راستش را بخواهید"	۱۲
"من به تنهایی نمی توانم"	۱۳
"این مشکل من نیست"	۱۳
"این غیر ممکن است."	۱۴
"همین که هست."	۱۴
انسانهای موفق قبل از صبحانه چه می کنند؟	۱۵
انسان های موفق صبح خود را چگونه آغاز می کنند؟	۲۰
ایمیل خود را چک می کنند	۲۱
حتما بخوانید: چند اصل صبحگاهی برای بالا بردن راندمان و کارایی	۲۳
انجام دادن تمرینات مراقبه	۲۳
ورزش کردن	۲۵
انسان های موفق در وعده ی صبحانه چه می خورند؟	۲۸
انسان های موفق چگونه افکار خود را متمرکز می کنند؟	۳۰
انسان های موفق درباره ی چه موضوعاتی مطالعه می کنند؟	۳۲
انسان های موفق قبل از خواب چه کار می کنند؟	۳۴