

چتر بیمه تقدیم می کند

حال خوب

صادق عبادی

www.ketab.ir

سرشناسه : عبادی، صادق؛ ۱۳۶۳-

عنوان و نام پدید آور: حال خوب: راهکارهایی ساده و عملی برای افزایش عملکرد روزانه / صادق عبادی.

مشخصات نشر : تهران: صادق عبادی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۱۲۸ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م.

شابک : ۱۳۰۰۰۰ ریال: 978-600-04-4329-0

وضعیت درست نویسی: فیبا

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : روانشناسی - - جنبه های روانشناسی

موضوع : سلامت / آگاهی

رده بندی کنگره : ۶۱۰.۵۴ ر ۳ ع ۳ ۱۳۹۴

رده بندی دیویی : ۱ / ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۲۳۷۰۶

www.ketaboo.ir

عنوان کتاب:

حال خوب

برنامه ریزی و اجرا:

گروه چتر بیمه

نویسنده:

صادق عبادی

ویراستار:

محسن هلیلی

طراحی جلد:

مسلم عساکره

صفحه آرایی:

خلیل غیث‌شاوی

نوبت چاپ:

۱۳۹۴ اول

ناشر:

مؤلف

شمارگان:

۳۰۰ عدد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۲۳۹-۰

ISBN:978-600-04-4329-0

قیمت:

۱۳ هزار تومان

برای خرید این کتاب می‌توانید سفارش خود را از طریق شماره پتل

۱۰۰۰۰۰۰۶۲۵۲۷۸۷ پتل کنید، همچنین می‌توانید از روش‌های زیر

دستور سفارش فرمائید:

موبایل:

۰۹۱۹ - ۹۷۷۴۶۹۳

پایگاه اینترنتی / ایمیل:

www.chatrebime.ir

info@chatrebime.ir



چتر بیمه
روانشناسی فروش بیمه

تمامی حقوق محفوظ و متعلق به نویسنده است.

فهرست مطالب

مقدمه	۶
۱. فعالیت جسمانی داشته باشید	۹
۲. افزایش روحیه‌ی شاد و مثبت	۳۵
۳. کنترل احساسات و عواطف	۵۱
۴. ذهن آرام داشته‌اید	۶۵
۵. از خوابیدن بهره‌مند شوید	۷۹
۶. بین کار و زندگی تعادل ایجاد کنید	۹۱
منابع	۱۰۲
ضمیمه و چتر بیمه	۱۰۵

به طور کلی ما ارتباط برقرار با چهار سطح تقسیم بندی می کنیم: سطح فردی (رابطه ی من با خود)، سطح میان فردی (رابطه ی من با دیگران و اطرافم)، سطح مدیریتی (رابطه ی من با همکارانم) و در آخر سطح سازمانی (نیاز من به سازماندهی کارکنان، استخدام منابع، آموزش دادن به آنها، پرداخت حقوق و مواجب به آنها، تشکیل گروه های کاری، ایجاد ساختار، تدابیر و بینش های همخوان و سازگار).

هر یک از این سطوح به تنهایی کاری از بین نمی براند و ما باید با رعایت قواعدی در تمامی سطوح فوق العاده شویم. در این کتاب قصد داریم به سطح رابطه شخصی یا رابطه با خودم بیش تر توجه کنیم و در مورد بقیه ی سطوح نیز باید به دنبال آموزش های آموزنده برای خود باشیم.

این کتاب به شش موضوع اصلی می پردازد که برای زندگی شخصی هر فرد دارای اهمیت خاصی است. با رعایت این شش موضوع، شما می توانید یک حال خوب و مثبت را در زندگی خود تجربه کنید.

این شش موضوع که خصوصیات افراد حال خوب می باشند عبارتند از: مسائل فیزیکی و جسمی، داشتن روحیه ای شاد و مثبت، ارزش گذاشتن به عواطف، مراقبت از ذهن و مغز خود، داشتن خواب مفید و مؤثر و در آخر داشتن زندگی در تعادل است.

این مجموعه به شما کمک می کند تا همیشه روحیه مثبت و حال بسیار خوب برای زندگی شخصی و شغلی داشته باشید؛ ولی راز یادگیری این کتاب و پیشنهاد من به شما، مطالعه کتاب هر فصل ۲ الی ۳ مرتبه است این کار باعث ملکه شدن مطالب در ذهن تان خواهد شد و اگر در هر بخش سؤال یا نکته ای دارید، می توانید با راهب های ارتباطی با ما مراجعه کنید. به امید دیدار شما در قله های رفیع زندگی شخصی و شغلی.

راهب های ارتباطی با ما

www.chatrebime.ir

info@chatrebime.ir

۱۰۰۰۰۰۰۶۲۵۲۷۸۷

صادق عبادی

شماره فروش بیمه