

قانون ۵ ثانیه

زندگی، کار و اعتماد به نفس تان را
با شجاعت هر روزه دگرگون کنید

نویسنده:

مل رابین

مترجم:

افشین چایچی

نشر نوین

سرشناسه	:	رابینز، مل.
عنوان و نام پدیدآور	:	Robbins, Mel قانون ۵ ثانیه؛ زندگی، کار و اعتماد به نفس تان را با شجاعت هر روزه دگرگون کنید/ نوشته مل رابینز، مترجم افشین چایچی، ویراستار: امین یزدانی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۵۳ صفحه.
شابک	:	978-600-8738-54-1
دسترسی	:	فیبا
سال است	:	عنوان اصلی: The 5 Second Rule; 2017
موضوع	:	مدیریت خود، مدیریت زندگی، انگیزه
رده بندی کنگره	:	الف ۱۳۹۷، ۳، ۲ / ت ۶۳۷ BF
رده بندی دهکده	:	۱۵۵/۲۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۳۰۸۳۰۲

نشر نوین
nashrenovin

عنوان:	قانون ۵ ثانیه
مؤلف:	مل رابینز
مترجم:	افشین چایچی
ویراستار:	امین یزدانی
زمان و نوبت چاپ:	اول، ۱۳۹۷
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۵۴-۱
قیمت:	۲۹،۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

قانون ۵ ثانیه

زندگی، کار و اعتماد به نفس تان را با شجاعت هرروزه دگرگون کنید

بخش ۱) قانون ۵ ثانیه ۶۱

فصل ۱) پنج ثانیه برای تغییر زندگی ۶۳

فصل ۲) قانون ۵ ثانیه را چگونه کشف کردم ۶۱

فصل ۳) وقتی از آن استفاده می کنید، می توانید انتظار اینها را داشته باشید ۴۳

فصل ۴) چرا این قانون جواب می دهد ۵۹

بخش ۲) قدرت شجاعت ۷۱

فصل ۵) شجاعت هرروزه ۷۳

فصل ۶) منتظر چه هستید؟ ۸۷

فصل ۷) هیچ وقت این احساس را نخواهید داشت ۱۰۳

فصل ۸) چطور استفاده از آن را شروع کنیم ۱۱۷

بخش ۳) شجاعت رفتار شما را عرض می کند ۱۲۷

فصل ۹) وضع سلامت تان را بهتر کنید ۱۳۱

فصل ۱۰) افزایش بهره وری ۱۴۵

فصل ۱۱) به تعویق پایان دهید ۱۵۹

بخش ۴) شجاعت طرز فکر تان را تغییر می دهد ۱۷۳

فصل ۱۲) دست از نگرانی بردارید ۱۷۹

فصل ۱۳) به اضطراب پایان دهید ۱۸۷

فصل ۱۴) غلبه بر ترس ۱۹۷

۲۰۳	بخش ۵) شجاعت همه چیز را تغییر می دهد.....
۲۰۷	فصل ۱۵) ساختن اعتماد به نفس واقعی.....
۲۲۳	فصل ۱۶) پی آرزوها رفتن.....
۲۳۳	فصل ۱۷) روابطتان را غنا بخشید.....
۲۴۵	قدرت شما.....

www.ketab.ir