

ذهنتان را مدیریت کنید؛ سرنوشت خود را بسازید!

استراتژی‌های ثابت شده‌ای که قدرت رسیدن به
هر چیزی را که می‌خواهید، به شما می‌دهند!

نوشته‌ی آدام خو
با همکاری استوارت تان

سرشناسه	:	خو، آدام، ۱۹۷۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور	:	Khoo, Adam ذهن‌تان را مدیریت کنید، سرنوشت خود را بسازید/ نوشته آدام خو یا همکاری استوارت تان؛ ترجمه طوبی مردانی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۴۴۱ صفحه: مصور.
شابک	:	978-600-95973-6-9
فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Master your mind, Design your destiny, 2012.
موضوع	:	روانشناسی موفقیت
رده‌بندی کنفره	:	۱۳۹۵ ۸۸۳ ک ۸ / م ۶۳۷ BF
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۳۴۶۶۰۰



عنوان:	ذهن‌تان را مدیریت کنید، سرنوشت خود را بسازید.
مؤلف:	آدام خو
مترجم:	طوبی مردانی
ویراستار:	طاہرہ خیرآبادی
زمان و نوبت چاپ:	۱۳۹۵، اول
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹-۶-۹۵۹۷۳-۶۰۰-۹۷۸
بہا:	۲۲،۰۰۰ تومان

کلیہ حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

فهرست

فصل اول: الگوهای فضیلت	۹
چگونه از عهده زندگی‌ام بر بیایم	۱۸
تولد الگوهای برتری	۲۳
چهار چیز عمده که افراد در خواندن کتاب به کار می‌برند:	۳۱
تجربیف فصل	۳۳
خلاصه فصل	۳۴
فصل دوم: اصول موفقیت نهایی	۳۵
فرمول موفقیت برای عمل	۵۳
برنامه الگوهای برتری از شکست تا موفقیت	۵۵
تکالیف فصل	۶۱
خلاصه فصل	۶۲
فصل سوم: چگونه به خواسته خود برسیم؟	۶۳
آیا آرزوهای شما یک باید است یا نه؟	۷۲
سطح انتظار و پذیرش شما چیست؟	۸۱
خودتان را در مسیر پیشرفت قرار دهید	۸۶
خلاصه فصل	۹۲
فصل چهارم: کلیدی برای رسیدن به قدرت مطلق	۹۳
چطور به یک مکاتب زبردست تبدیل شویم؟	۱۰۳
کلمات، تن صدا و حرکات بدن	۱۰۷
شما همیشه یک انتخاب در پیش رو دارید!	۱۱۰
خلاصه فصل	۱۱۸

۱۱۹.....	فصل پنجم: قدرت باور نکردنی اعتقادات
۱۲۳.....	اعتقادات: عامل بالفعل سازی استعداد های بالقوه
۱۲۶.....	تأثیر پیگمالیون
۱۴۰.....	شکستن اعتقادات جهان
۱۴۹.....	ایجاد عقایدتان
۱۵۹.....	طور اعتقاداتم را تغییر دهیم
۱۶۷.....	خلاصه فصل
۱۶۹.....	فصل ششم: راه عمل کرد در اوج
۱۶۹.....	عمل هر انسان نیروی محرکی است که باعث ایجاد نتایج مطلوب می شود
۱۷۱.....	احساسات، اصل را کنترل می کند
۱۷۹.....	فیزیولوژی شما بر شرایطتان تأثیر می گذارد
۱۹۵.....	فیزیولوژی چند کاره در اوج
۲۰۰.....	اتصال بین ذهن و جسم
۲۱۳.....	خلاصه فصل
۲۱۵.....	فصل هفتم: مدیریت ذهن به منظور رسیدن به آنچه می خواهید
۲۱۶.....	چیزی که ما بر آن تمرکز می کنیم بر حالاتمان تأثیر می گذارد
۲۱۹.....	چیزی را که بر آن متمرکز شده اید هدایت نماید!
۲۲۴.....	نحوه تمرکز خود را مدیریت کنیم
۲۲۷.....	شرایط تابع: صفحه کلید ذهن شما
۲۲۸.....	شرایط تابع شما
۲۳۷.....	تغییر شرایط تابع به منظور افزایش سطح انگیزه
۲۴۵.....	شناسایی محرک های خود
۲۷۵.....	فصل هشتم: محرک سازی: صفحه کلیدی برای احساسات شما

کلیدهای محرک سازی ۲۸۶

محرک سازی برای رسیدن به نتیجه‌ای موفقیت‌آمیز ۲۸۸

گام‌های مورد نیاز به منظور فروپاشی یک محرک ۲۹۱

خلاصه فصل ۲۹۸

فصل نهم: تغییر معنا ۳۰۱

طرح‌ریزی دوباره: هنر تغییر معنا ۳۱۴

تجرب زندگی خود را از نو طرح‌ریزی نمایید ۳۲۰

طرح‌ریزی دوباره در معامله و تجارت ۳۲۲

طرح‌ریزی در ره به منظور انگیزه‌بخشی به کارمندان ۳۲۴

تبلیغات خوار در آهن میلیون‌ها نفر ۳۲۵

چگونگی غلبه بر استادی و مخالفت ۳۲۶

خلاصه فصل ۳۲۹

فصل دهم: ارزش‌ها: نیروی محرک شما ۳۳۱

تعریف ارزش‌ها ۳۴۵

ارزش‌های خود را تجزیه و تحلیل کنید... از شما در این شما را آشکار می‌سازند. ۳۴۹

ارزش‌هایتان را تغییر دهید، زندگی‌تان را تغییر دهید ۳۵۳

چطور به ارزش‌های جدید پایبند بمانیم ۳۵۹

خلاصه فصل ۳۶۳

فصل یازدهم: سرنوشت خود را رقم بزنید ۳۶۵

چرا باید همین حالا اهداف خود را مشخص نمایم ۳۷۴

بازگشتی نیرومندتر... پس از شکست‌های بزرگ ۳۸۲

اهداف گسترده به استراتژی‌های گسترده می‌انجامند ۳۸۸

تعیین اهداف گسترده و دیوانه‌وار... نتایجی استثنایی به بار خواهد آورد. ۳۸۹

۴۰۹..... خلاصه فصل

۴۱۱..... فصل دوازدهم: چگونه برنامه موفقیت دیگران را تکرار نماییم

۴۱۶..... مدل سازی و تکرار براساس استراتژی بهترین تیراندازان

۴۱۹..... استراتژی ها: نقشه راه ذهنی ما

۴۲۷..... چطور به استراتژی دیگران پی ببریم

۴۳۴..... طراحی دوباره یک استراتژی نامناسب

۴۳۸..... به کارگیری استراتژی برتری برای خود

۴۴۰..... خلاصه فصل