

۳۶۵ روش برای موفقیت زندگی

(چگونه مربی زندگی خود باشیم)

نویسنده:

دیوید لارنس پرستون

مترجم:

عزت الملوک (گیتی) شهیدی

سرشناسه	پرستن، دیوید لارنس، Preston, David Lawrence
عنوان و نام پدیدآور	۳۶۵ روش برای موفقیت زندگی: (چگونه مربی زندگی خود باشیم)
مشخصات نشر	تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۲۳۱ص: مصور
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۷۱۵۰-۹۶-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیبای مختصر
یادداشت	فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی http://opac.nliai.ir قابل دسترسی است
یادداشت	عنوان اصلی: 365 ways to be your own life coach
یادداشت	نمایه
عنوان گسترده	سبب و شصت و پنج گام برای موفقیت زندگی...
شناسه افزوده	شهیدی، عزت‌الملوک، ۱۳۴۹ - مترجم
شماره کتابشناسی ملی	۳۸۰۷۶۰۸

نام کتاب:	۳۶۵ روش برای موفقیت زندگی (چگونه مربی زندگی خود باشیم)
تألیف:	دیوید لارنس پرستون
مترجم:	عزت الملوک (گیتی) شهیدی
ناشر:	انتشارات ابن سینا
صفحه آرا:	رسول نقی زاده
طراح جلد:	سروناز اخوان صالح
مدیر تولید:	حسین افشار
لیتوگرافی:	نفیس نگار
چاپ:	نفیس نگار
صحافی:	روشنک
نوبت چاپ:	اول - ادیبهشت ۱۳۹۴
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
قیمت:	۱۴۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۷۱۵۰-۹۶-۵

مرکز پخش: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحید نظری غربی، پلاک ۱۵۰، واحد ۵
 تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹ - مدیر پخش: افشار ۰۹۱۲۴۳۶۱۲۰۶ email:press.ibnsina@gmail.com

نمایندگی های فروش:

مشهد: انتشارات مجد دانش	۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶	تهران: کتابفروشی شیرنگ	۳۳۴۱۹۰۸-۰۴۱۱
اصفهان: کتابفروشی کیا	۰۳۱۳-۶۶۹۹۱۱۲	ارومیه: شاهد و ایثارگران	۰۴۴۱-۲۲۲۰۵۳۴
کرمانشاه: جهان کتاب	۰۸۳۱-۷۲۸۴۸۳۷-۸	اصفهان: مانی	۰۳۱۱-۶۶۸۳۴۰۵
شاهرود: کتابسرای معین	۰۲۷۳-۲۲۲۱۴۱۰	پاسوج: خانه کتاب	۰۷۴۱-۲۲۲۳۵۱۲
قزوین: کتابفروشی ابن سینا	۰۲۸-۳۳۳۴۹۲۰۸		

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات ابن سینا محفوظ است. لذا هرگونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می شود.

فهرست

فصل اول - نظر اجمالی: چه گونه مربی خصوصی زندگی خود باشیم.....	۱۰
روش Tgrow.....	۱۰
چرا آموزش به خود مفید است: علت و معلول.....	۲۲
■ هشت گام تا موفقیت.....	۲۶
فصل دوم- گام اول: نیات شفاف داشته باشید، هدفهایتان را انتخاب کنید.....	۲۹
چرا هدف ها مهم اند.....	۲۹
ارزش های شما.....	۳۱
فواید هدف گذاری.....	۳۵
مأموریت شما.....	۳۸
اهداف خود را مشخص کنید.....	۴۱
اهداف: بعضی از باید و نبایدهای بیشتر.....	۴۵
تعادل بین کار و زندگی.....	۵۱
گام اول: خلاصه و جمع بندی.....	۵۳
فصل سوم- گام دوم: از قدرت شگفت انگیز ذهن خود استفاده کنید.....	۵۵
قانون جذب.....	۵۵
فرمول (نفتا) ITIA.....	۵۶
قدرت فکر.....	۵۸
تفکر خود را وارونه کنید.....	۵۹
گام اول: متوجه باشید.....	۶۰
گام دوم: افکار دست و پاگیر را رها کنید.....	۶۱
گام سوم: توجه خود را به تعدادی افکار مثبت معطوف دارید.....	۶۳
گام چهارم: آن را رها نکنید!.....	۶۸
مراقب کلامتان باشید.....	۶۸
سوالاتی درست و مناسب پرسید.....	۷۱
ذهن نیمه هشیار.....	۷۲

۷۴	جملات سخت و نامفهوم خود را به سؤالات مهم و عالی تبدیل کنید
۷۷	باورها
۸۱	تغییر یک باور
۸۴	بحث
۸۵	تحقیق و پرسش
۸۷	پرورش یک نگرش ذهنی مثبت
۹۰	خواسته‌های بزرگ
۹۲	مطالعه‌ی موردی
۹۲	از شهود خود استفاده کنید
۱۰۱	ابتدا زندگی خود را به صورت رؤیا ببینید، سپس با رؤیای خود زندگی کنید
۱۰۲	تصور خلاق
۱۰۴	از تصور خلاق بیشترین فایده را ببرید
۱۱۲	اصل «گویی که»
۱۱۳	به خود انگیزه بدهید
۱۱۷	با انگیزه بمانید
۱۱۹	گام دوم: جمع‌بندی و خلاصه
۱۲۰	فصل چهارم - گام سوم: برای خود توانایی‌ها و قابلیت‌های شخصی مناسب بسازید
۱۲۱	فکر می‌کنید شما که هستید و دوست دارید چه کسی باشید؟
۱۲۶	ویژگی‌های موفقیت
۱۳۲	سه شیوه‌ی ساخت ویژگی‌ها و مهارت‌های جدید برای خود (با تقویت مهارت‌های موجود)
۱۳۵	گام سوم: جمع‌بندی و خلاصه
۱۳۶	فصل پنجم - گام چهارم: وضعیت فعلی خود را ارزیابی کنید
۱۳۹	گام چهارم: جمع‌بندی
۱۴۱	فصل ششم - گام پنجم: به راه‌حل‌های خود توجه کنید
۱۴۳	فصل هفتم - گام هفتم: اقدام - برای موفق شدن چه باید بکنید؟
۱۴۴	قانون بخشیدن
۱۵۸	مدیریت وقت
۱۶۰	فهرست کارهایی که باید انجام دهید

۱۶۳	از خودتان به خوبی مراقبت کنید.....
۱۶۸	گام ششم: جمع بندی و خلاصه.....
۱۷۰	فصل هشتم - گام هفتم: بر میزان پیشرفت خود نظارت داشته باشید.....
۱۷۴	گام هفتم: جمع بندی و خلاصه.....
۱۷۶	فصل نهم - گام هشتم: به قدرت پشتکار و ثبات قدم متوسل شوید.....
۱۷۷	گام هشتم: جمع بندی و خلاصه.....
۱۷۹	فصل دهم - هنر برقراری ارتباط.....
۱۹۰	فصل یازدهم - مهارت های ارتباطی.....
۱۹۳	فعالانه گوش بسپارید.....
۱۹۸	هشت قاعده ی خوب گوش دادن.....
۲۰۱	سیستم های نمایشی.....
۲۰۵	کنایه.....
۲۰۶	توافق و سازگاری.....
۲۰۸	مهارت های گفت و گویی.....
۲۰۹	شروع یک گفت و گو.....
۲۱۳	فصل دوازدهم - قاطعیت.....
۲۱۶	هشت راه برای قاطعیت.....
۲۲۲	فصل سیزدهم - خوشبختی و شادی از همه مهم ترند.....
۲۲۵	هفت کلید شادی و خوشبختی.....
۲۲۸	پنج اصل مهم دکتر اوسویی.....
۲۳۰	ضمیمه.....
۲۳۱	نمایه.....