

قوانین ریسک کردن

لیبی گیل

مترجم: توراندخت تمدن (مالکی)

نشر البرز

تهران - ۱۳۹۰

این کتاب ترجمه‌ای است از:

YOU UNSTUCK

by

Libby Gill

قوانین ریسک کردن

لیبی گیل

ترجمه از انگلیسی: توراندخت تمدن (مالکی)

طرح جلد: مهراوه فیروز

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۰. ۱۵۰۰ نسخه. چاپ کاج

شابک: ۸ - ۷۵۵ - ۴۴۲ - ۹۶۴ - ۹۷۸

امور فنی: مهراوه فیروز، ویراستار: راحله بهشتی، صفحه آرا: لیلا هادی زاده

مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن: ۲۲۸۷۳۱۳۸ - ۲۲۸۹۳۹۹۱

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

INFO@ALBORZPUBLICATION.COM

نشر البرز: خیابان دکتر بهشتی، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان شماره ۶۸،

صندوق پستی: ۱۵۸۱ - ۱۶۷۶۵

تلفن و نمابر: ۸۸۴۰۵۱۸۲ - ۸۸۴۱۷۴۴۴

همه حقوق چاپ و نشر این ترجمه برای نشر البرز محفوظ است.

تکثیر، انتشار و بازنویسی این ترجمه با قسمتی از آن به هر روش بدون

یا مجوز کتبی از ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

سرشناسه:	گیل، لیبی
عنوان و نام پدیدآور:	قوانین ریسک کردن / لیبی گیل؛ مترجم: توراندخت تمدن (مالکی)
مشخصات نشر:	تهران: البرز ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری:	۲۵۶ ص
شابک:	۸-۷۵۵-۴۴۲-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی:	فپا
موضوع:	خطر کردن (روانشناسی) تحول (روانشناسی)
شناسه افزوده:	تمدن، توراندخت (مالکی) ۱۳۱۸، مترجم
رده‌بندی کنگره:	BF ۶۳۷ / خ ۶۳۱ ۱۳۸۹ ۹
رده‌بندی دیویی:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی:	۶۶۵۸۹۱۲

فهرست

فصل اول

۱ خطر اتفاق می افتد

فصل دوم

۲۳ این واکنش مغز شما است به ترس

فصل سوم

۴۳ غلبه بر واکنش منفی سریع

فصل چهارم

۶۷ شکل بخشیدن مجدد به فویبای خطر کردن

فصل پنجم

۸۵ آیا اضطراب شما را از پیشروی باز می دارد

فصل ششم

۱۰۴ ضریب خطر کردن خود را بالا ببرید

فصل هفتم

از کسانی که شما را محدود می‌کنند دوری کنید..... ۱۲۸

فصل هشتم

خطراتی که دل سپردن به همراه دارد..... ۱۴۴

فصل نهم

ذهنیت ما در مورد پول..... ۱۶۱

فصل دهم

کسب سلامتی، غلبه بر عادت‌های ناسالم..... ۱۸۳

فصل یازدهم

شغل تحسین برانگیزی خلق کنید..... ۲۱۲

فصل دوازدهم

بسته‌های شروع کار..... ۲۳۴