

بهانه تراشی کافی است!
دیگر کارهایت را پشت گوش نینداز!

سوسن فلاح



انتشارات افق دور-ریواس

2 / بهانه تراشی کافی است! دیگر کارهایت را پشت گوش نینداز!

سرشناسه: سوسن فلاح، سوسن
عنوان و نام پدیدآور: بهانه تراشی کافی
است! دیگر کارهایت
را پشت گوش نینداز! نویسنده: سوسن فلاح،
ویراستار: سیما فلاح
مشخصات نشر: تهران، افق دور، 1391
مشخصات ظاهری: 112 ص
رده بندی دیویی: 158/1
شماره کتابشناسی ملی: 3346617



بهانه تراشی کافی است!
دیگر کارهایت را پشت گوش نینداز!



نویسنده: سوسن فلاح ویراستار: سیما فلاح

انتشارات: افق دور ناشر همکار: ریواس

لیتوگرافی: ایران اسکنر چاپ: خاتم

صفحه آرایی: سمیه شاهنجرانی طراح جلد: سیده صاحب قلم

چاپ اول: 1393 قیمت: 4000 تومان

تیراژ: 500 نسخه شابک: 978-600-7167-13-7



دفتر مرکزی: انقلاب کارگر شمالی تقاطع بلوار کشاورز بن بست گیتی پلاک 2 طبقه 2 واحد 4

تلفن: 66915918 - 09385194368

فهرست مطالب

اشتیاق، بهترین سلاح در مبارزه با تعلل و تنبلی
غلبه بر تعلل و تنبلی چگونه به کاهش استرس شما کمک می کند.
چگونه برنامه ریزی می تواند در غلبه بر تعلل و تنبلی شما را
یاری کند.

چگونه بر تنبلی و تعلل خود پیروز گردید- از گردآوری
اطلاعات دست بردارید.

چگونه بر تعلل و تنبلی خود غلبه کنید - مسئولیت پذیر باشید.
چگونه بر تعلل و تنبلی خود غلبه کنید- همه چیز به خود شما
بستگی دارد.

چگونه بر تنبلی و تعلل خود غلبه کنید- همین حالا آن را انجام دهید.
چگونه مسئولیت زندگی خود را به دست بگیرید- تنبلی کافی است.
غلبه بر تنبلی و شروع یک زندگی پربارتر از همین امروز.
بهترین درمان برای تنبلی و تعلل - بینش و دید شما.

تنها یک راه برای پیروزی بر تنبلی وجود دارد- دست به کار شوید.

4 / بهانه تراشی کافی است! دیگر کارهایت را پشت گوش نینداز!

توصیه هایی برای غلبه بر تنبلی - انتظارات خود را بالا ببرید.
توصیه هایی برای دانش آموزانی که قصد غلبه بر تنبلی خود را دارند.
آیا از به تعویق انداختن کارها خسته شده اید؟ - همین امروز به
تنبلی خود خاتمه دهید.

پیروزی در مبارزه علیه تنبلی - نبرد در ذهن شما آغاز می شود.
اجازه ندهید تنبلی شما را شکست دهد.

چگونه نگرش مثبت می تواند در غلبه بر تنبلی و تعلل به شما
کمک کند.

چگونه تنبلی را از پا در بیاورید - با ترس خود روبرو شوید و
هرطور شده آن را انجام دهید.

چطور تنبلی را شکست دهید و بیشترین استفاده را از زندگی ببرید.

چطور تنبلی را شکست دهید - باور کنید که می توانید.

چطور بر تنبلی فائق شوید - اهداف روزانه ای تعیین کنید.

بالا بردن انرژی در شکست دادن تنبلی به شما کمک می کند.

بهانه تراشی کافی است - همین امروز بر تنبلی خود غلبه کنید.

زمان - گرانباترین دارایی شما در نبرد علیه تنبلی

چرا به یک دستور العمل برای غلبه بر تنبلی نیاز دارید؟