



سه چیز که امروز می تواند زندگی شما را تغییر دهد

نویسنده:

پل سکانو

مترجم:

کیوان سپانلو



سرشناسه	مکنا، پل، ۱۹۶۳ - م. McKenna, Paul
عنوان و نام پدیدآور	سه چیز که امروز می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد/تالیف پل مکنا؛ ترجمه کیوان سپانلو.
مشخصات نشر	تهران: سیمای دانش؛ آذر، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۳۷ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۲۰-۳۲۰-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
آداست	عنوان اصلی: The ۳ things that will change your destiny today.
موضوع	خودسازی
موضوع	Self-actualization (Psychology)
موضوع	خودشناسی
موضوع	Self-perception
شناسه جزوده	سپانلو، کیوان، ۱۳۴۰ - مترجم
رده ی کنگ	۷۴۲۱۳۹۵م۹خ/۶۳۷BF
رده بندی دیبی	۱/۱۵۸
شماره کتابشناختی ملی	۴۵۰۷۱۱۲

سه چیز که امروز می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد

نویسنده:	پل مکنا
مترجم:	کیوان سپانلو
ناشر:	انتشارات سیمای دانش
ناشر همکار:	انتشارات آذر
نوبت چاپ:	اول/۳۹۶
تیراژ:	۱۱۰۰ نسخه
حروفچینی:	موسسه مهراد
طراحی جلد:	موسسه مهراد- محسن مهراد
لایوگرافی:	باختر
چاپخانه:	فرشیوه
مصحافی:	روشنک
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۲۰-۳۲۰-۶
قیمت:	۱۲۰۰۰ تومان (همراه با DVD)

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات سیمای دانش محفوظ است.

انتشارات سیمای دانش: خیابان انقلاب- ابتدای خیابان ۱۲ فروردین

پلاک ۳۱۸- تلفن: ۶۶۴۶۴۷۷۹

فروشگاه سیمای دانش: ۶۶۴۶۰۵۴۵

انتشارات آذر: ۶۶۴۶۵۸۳۰

کتابفروشی عصر دانش: ۶۶۴۹۳۷۰۱

کتابفروشی پرهام: ۶۶۴۶۸۲۳۵

مقدمه‌ای کوتاه از مکنا

تبریک می‌گویم امروز روزی است که شما تصمیم گرفته‌اید سرنوشت خود را عوض کنید

در عرض چند ساعت مسیر زندگی شما به طور کلی به سوی بهتر شدن پیش خواهد رفت. این تغییرات امکان پذیر خواهد بود، چون پیشرفت حیرت انگیزی در روانشناسی، علم و روح شناسی به وجود آمده که من با شما در میان خواهیم گذاشت.

من تلاش می‌کنم تا شما بتوانید با استفاده از روشهایی که در صحیح بودنشان علمی داریم، رویاهای خود را تحقق ببخشید. براساس تحقیقات گسترده‌ای که در سالهای اخیر کردم، مطمئنم که تغییر نه تنها می‌تواند در یک لحظه اتفاق بیفتد بلکه دائم نیز می‌تواند تغییر کرد.

اکنون لحظه‌ای است که شما با شخص منحصر به فردی روبرو شده‌اید و زندگی شما بهتر خواهد شد. لحظه‌ای را که به دنیا آمدید به خاطر بیاورید یا مرگ فردی که دوستش داشتید، لحظه‌ای که علائم بیماری را در خودتان متوجه شده‌اید. هنگامیکه زانو زده بودید دعا می‌کردید و دعا می‌تان را مستجاب شده می‌دیدید و یا زمانی که دراز کشیده بودید و آسمان و ستارگان را نگاه می‌کردید را به خاطر بیاورید.

در عرض چند ساعت آینده با هم مطالبی را مرور خواهیم کرد و تمریناتی را انجام خواهیم داد. که خودم شاهد بوده‌ام و تحقیقات انجام گرفته نشان داده افراد با انجام تمرینات، تغییراتی در زندگی شان به وجود آمده و با نقاط ضعف به سرنوشتی که دوست داشته‌اند دست پیدا کرده‌اند. هرکدام از این سه مورد به روشی طراحی شده است که لحظات سرنوشت سازی را برای شما رقم خواهد زد. این لحظاتی که زندگی شما را تغییر می‌دهد همگی فرصت‌هایی هستند که با فرصت‌هایی قبلی که شما در زندگیتان دیده بودید و به آن عمل می‌کردید متفاوت است. عمده کارهایی که در اینجا انجام خواهید داد به صورت سی دی و دی وی و برنامه‌های اینترنتی موجود می‌باشد با دانلود کردن این برنامه‌ها و انجام تمرین‌ها و چیز را از شما انتظار دارم اول این که ذهن خود را باز کنید دوم این که چند ساعت

در روز را به انجام تمرینات اختصاص دهید و نهایتاً به من اعتماد کنید که با همدیگر مسافتی را بپیماییم و با گام نهادن در این مسیر تغییرات مثبتی در خودتان ایجاد کنید.

مطلبی کوتاه پیرامون dvd سی دی تارنماها

این کتاب به همراه چند نرم افزار می باشد این نرم افزارها دارای سامانه‌ای هستند که به صورت فشرده تغییراتی در زندگی شما ایجاد می کند. برای این که بیشترین استفاده را از این سامانه کنید کافی است از فنون شنیداری و دیداری که در این نرم افزارها همراه کتاب است استفاده کنید. تارنمایی معرفی شده است تا به کمک آن یک نسخه نام را دانلود نموده آنها را در رایانه خود حفظ کنید حتی می توانید آنها در گوش همراه خود ذخیره نمایید تا هر کجا که تمایل داشتید آنها تماشا نمایند برای مسافران مطالب فقط لازم است به آدرس اینترنتی www.paulmclennan.com/downloads مراجعه نمایید و با وارد نمودن کد شخصی خود از کارت به عنوان رید دیوی و شنیداری دسترسی پیدا کنید. سپس قادر خواهید بود در عرض بیست و چهار ساعت به من دسترسی داشته باشید و تغییرات مثبتی را در خود بوجود بیاورید. برای این که یک تجربه کلی به دست بیاورید همراه با خواندن این کتاب فونونی را تشریح خواهد کرد که به کمک آنها تغییراتی را که لازم است به وجود خواهیم آورد. سپس خیلی ساده با استفاده از سی دی و دی وی و یا پیاده سازی آنها به کمک من، قدم به قدم فرایند را دنبال کنید.

۱	مقدمه‌ای کوتاه از مکنا
۴	مطلبی کوتاه پیرامون dvd سی دی تارنماها
۹	فصل اول - به زندگی خود برگردید
۱۰	استفاده از فرصت‌ها
۱۲	علم امکان‌پذیری
۱۳	قدرت هیپنوتیزم برای تغییر دادن
۱۷	فصل دوم - زندگی مجددی را آغاز کنید
۱۷	شما ن قربانی نیستید
۱۹	درخت کریسمس زینتی، پرتقال و توپابری
۲۳	فصل سوم - یک عکس فوری در زمان
۲۳	مسیر سرنوشت خود را رسم کنید
۲۵	۱- سلامتی
۲۵	۲- روابط اجتماعی
۲۵	۳- وضعیت شغلی
۲۶	۴- وضعیت مالی
۲۶	۵- شادی
۲۶	۶- حس داشتن هدف بزرگتر و حس هدفمند بودن در زندگی که در مقابل حس بیهوده بودن است
۲۷	دست به قلم شوید
۳۱	منظورمان از این کارها چیست؟
۳۲	نکته مهم
۳۳	فصل چهارم - توپ جادویی
۳۳	در جستجوی راز تغییر
۳۷	ضربه شدید روانی، درد عصبی، و امیدوار بودن برای انسان ماندن
۳۹	زمان برای تغییر

فصل پنجم - ذات در مقابل تربیت	۴۱
یک نکته مهم	۴۱
آیا سرنوشتان از قبل تعیین شده است؟	۴۲
متنی مختصر پیرامون علم مغز	۴۴
از یک حادثه ناخوشایند بحران ساختن	۴۵
فصل ششم - خلق یک پناهگاه مطمئن	۴۹
یک هدف بالاتر	۴۹
راهنمای قدم به قدم	۵۱
فصل هفتم - بهترین نویشتن	۵۵
ضربه زدن به توانایی ها؛ نهفتن در وجودمان	۵۸
وارد بدن فرد الگو شوید	۶۰
فصل هشتم - چگونه به دانس دست پیدا کنیم؟	۶۳
فیلتر شانس	۶۳
ماوراء فیزیک	۶۵
میتوانید تصور کنید چگونه این امر امکان پذیر است؟	۶۶
فصل نهم - چه چیزی برایتان مهم است؟	۶۹
ارزش ارزشها	۶۹
زندگی براساس ارزشها	۷۱
روز کاملتان	۷۲
از گذشته تاحال و از حال به آینده	۷۳
فصل دهم - یک پیاده روی آهسته در آینده	۷۵
زندگی بدون پشیمانی	۷۵
زندگی بهتری را تجربه کنیم	۷۹
فصل یازدهم - سرنوشت نهایی تان	۸۳
مرد اسکاتلندی که اشراق داشت	۸۳
هر زمان که این فن را اجرا می کنید	۸۵

داستان زندگیتان	۸۶
جهان خود را در عرض هفت دقیقه عوض کنید	۹۰
این تمرین را هم اکنون انجام دهید!	۹۱
فصل دوازدهم - آینده هم اکنون آغاز می‌شود!	۹۳
امروز شروع دوباره‌ای خواهید داشت	۹۳
تقویت وضعیت حال	۹۴
قدرت تمرکز	۹۵
بازگشت به گذشته	۹۷
مسئله زندگی، مرور مجدد	۹۷
حرف آخر	۱۰۲
اپرا وینفری	۱۰۳