

مربی زندگی خود باشید

جف آرکر

حمیدرضا رفیعی - سمیرا انواری



انتشارات معین

سرشناسه	Archer, Jeff : جف آرکیر
عنوان و نام پدیدآور	مربی زندگی خود باشید / جف آرکیر؛ [ترجمه] حمیدرضا رفیعی، سمیرا انواری
مشخصات نشر	تهران: معین، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۸۸ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س. م.
فروست	: آنچه باید بدانیم.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۱۶۵-۱۱۷-۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یادداشت	Be your own life coach : عنوان اصلی:
موضوع	: مربیگری زندگی
موضوع	: خودسازی
شناسه افزوده	: رفیعی، حمیدرضا، مترجم
رده‌بندی کنگره	BF ۶۳۷ / م۴۴۴ ۱۳۹۳:
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۵۹۰۲۶۶



روبه روی دانشگاه تهران، فخررازی، فاتحی داریان، پلاک ۳
صندوق پستی ۱۳۱۴۵-۷۷۵ تلفن: ۶۶۴۰۵۹۹۲ و ۶۶۹۷۹۳۷۲
پست الکترونیکی: info@moin-publisher.com

مربی زندگی خود باشید

جف آرکیر

مترجمان: حمیدرضا رفیعی- سمیرا انواری

چاپ اول: ۱۳۹۳

شمارگان: ۷۷۰

طرح روی جلد: محمدرضا نبوی آل آقا

ویراستار: نگین ایران‌بان

حروفچینی: همراهان واژه

لینتوگرافی و چاپ: طیف‌نگار

تمامی حقوق این اثر برای انتشارات معین محفوظ است.

خرید اینترنتی: www.moin-publisher.com

خرید تلفنی: ۶۶۴۱۴۲۳۰ - ۶۶۹۶۱۴۹۵

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

دیدار با نویسنده.....	۹
فقط یک دقیقه وقت دارید؟.....	۱۱
فقط پنج دقیقه وقت دارید؟.....	۱۲
فقط ده دقیقه وقت دارید؟.....	۱۴
درباره نویسنده.....	۱۷
مقدمه.....	۲۱
هدف کتاب.....	۲۴
رویکرد.....	۲۸
این کتاب تا چه حد به شما کمک می کند.....	۳۰
هفت گام به سوی موفقیت.....	۳۱
فصل ۱: آینده‌ای روشن‌تر- شروع.....	۳۵
چه چیزهایی خوشحالتان می کند؟.....	۳۶
فصل ۲: وضعیت فعلی‌تان چگونه است؟.....	۴۸
بررسی وضعیت کلی.....	۶۹
فصل ۳: ذهنتان را بشناسید.....	۸۹
مشخص کردن آنچه واقعاً در زندگی می خواهید.....	۹۰
فصل ۴: برنامه‌ریزی برای زندگی.....	۱۲۰
رویدادهای آینده به شما بستگی دارد.....	۱۲۱
تعیین اهداف.....	۱۲۵

۱۳۰.....	ایجاد حرکت توقف‌ناپذیر.....
۱۳۳.....	تعهد و انگیزه.....
۱۳۴.....	آموختن از دیگران.....
۱۳۷.....	مثبت‌ها را جستجو کنید.....
۱۴۳.....	شما و کدامین لشکر؟.....
۱۴۵.....	هفت گام به سوی موفقیت - برای زندگی خود برنامه‌ریزی کنید.....
۱۴۶.....	خلاصه، اقدامات عملی و تعهدات.....
۱۴۹.....	قسمت دوم.....
۱۵۳.....	فصل ۵: کسب و کار زندگی - بیشترین استفاده را از هر کاری که انجام می‌دهید، ببرید.....
۱۵۴.....	انجامش دهید، از شرش خلاص شوید، یا واگذارش کنید.....
۱۵۸.....	ساختار و سلسله مراتب.....
۱۶۶.....	روش‌های کارآمد اداره امور.....
۱۷۳.....	زندگی واقعی، افراد واقعی - تنگنای مدیریت زمان.....
۱۷۴.....	مدیریت زمان و باورها.....
۱۸۵.....	فصل ۶: ظاهری درفشان، درونی پر از اعتماد به نفس.....
۱۸۶.....	تغییر نحوه نگرش به زندگی.....
۱۹۴.....	احساس‌های مثبت را حفظ کنید.....
۲۰۰.....	خلاصه، اقدامات عملی و تعهدات.....
۲۰۳.....	فصل ۷: بدن زیاده‌اندز (بی‌پایان).....
۲۰۴.....	تناسب اندام برای موفقیت.....
۲۰۵.....	سلامت.....
۲۰۸.....	زندگی سالم و مربی‌گری.....
۲۲۳.....	خلاصه، اقدامات عملی و تعهدات.....

۲۲۶	فصل ۸: وضع مالی خود را بهبود بخشید
۲۲۷	به دست آوردن ذهنیت درست نسبت به پول
۲۳۰	وضعیت مالی و ارزش‌ها
۲۳۲	دنبال پول نباشید
۲۳۴	رعایت اولویت - نیاز به امنیت
۲۳۴	نیاز به زندگی
۲۳۷	آینده چه برایتان دارد؟
۲۴۰	کمی از زندگی خود را چاشنی پول کنید
۲۴۵	خلاصه، اقدامات عملی و تعهدات
۲۴۸	فصل ۹: روابط عالی
۲۴۹	اسرار روابط موفق با دیگران
۲۵۰	روابطی را که انتخاب می‌کنید
۲۵۲	روابطی را که انتخاب نمی‌کنید
۲۵۳	ایجاد تعادل
۲۵۳	روزآمد کردن روابط
۲۵۴	روابط و سازش
۲۵۷	تعامل با افراد سختگیر
۲۶۶	خلاصه، اقدامات عملی و تعهدات
۲۶۹	فصل ۱۰: «شما»ی جدید برداشت محصول
۲۷۰	جشن پیروزی
۲۷۹	پیوست‌ها
۲۷۹	پیوست ۱
۲۸۰	پیوست ۲

پیوست ۳	۲۸۱
پیوست ۴	۲۸۲
پیوست ۵	۲۸۳
پیوست ۶	۲۸۴
پیوست ۷	۲۸۵
پیوست ۸	۲۸۶
پیوست ۹	۲۸۷
پیوست ۱۰	۲۸۸