

قانون ۵ ثانیه

زندگی، کار و اعتماد به نفس تان را با شجاعت هر روزه متحول کنید

نویسنده:

پل، رابرتز

مترجم:

سعیده عاصی کراکوی



سرشانه	واینبره مل، ۱۹۶۸ - م Robbins, Mel
عنوان و نام پدیدآور	قانون ۵ ثانیه: زندگی، کار و اعتماد بنفسی تان را با شجاعت هر روزه متحول کنید / نویسنده: واینبره مل - مترجم: سعیده عاصی گراکویی
مشخصات نشر	تهران - انتشارات ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	۲۴۰ ص. ۲۱/۵ × ۱۱/۵ - س. ۲۱۵۰
شابک	۰ - ۰۰۲ - ۲۱۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: The 5 second rule : transform your life, work, and confidence with courage, 2017. everyday
یادداشت	کتاب شامل اولین بار تحت عنوان "قانون ۵ ثانیه ای" روشی برای متحول کردن زندگی، کار و اعتماد بنفسی با شجاعت هر روزه " یا ترجمه رضا امینکداری آذر یا همکارانی مهسا شکرخواه فریاده سنویری توسط انتشارات کتاب مرو در سال ۱۳۹۷ فیا دریافت کرده است.
عنوان دیگر	زندگی، کار و اعتماد بنفسی تان را با شجاعت هر روزه متحول کنید
عنوان دیگر	قانون ۵ ثانیه ای: روشی برای متحول کردن زندگی، کار و اعتماد بنفسی با شجاعت هر روزه
موضوع	تحول (روانشناسی)
موضوع	Change (Psychology)
موضوع	نگرش (روانشناسی) -- تغییر
موضوع	Attitude change
موضوع	عزت نفس
موضوع	Self-esteem
موضوع	ارزش وجود
موضوع	Self-realization
موضوع	شجاعت
موضوع	Courage
موضوع	انگیزش
موضوع	Motivation (Psychology)
شماره	عاصی، آکوی، سعیده - ۱۳۶۵ - مترجم
رده بندی یکتا	الف ۱۱۱۳۷/۵۳ - ۱۱۱۳۷/۵۳
رده بندی دیگر	۱۱۱۳۷/۵۳
شماره کتابشناسی ملی	۹۷۸۰۰۲۰۲۱۵۰۶۲۲



انتشارات نهبشته

تهران، میدان انقلاب، خیابان کاظمی، شمالی، بعد از

ادوارد براون، شماره ۱۴۰، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۴۰۶۲۰۳ - ۹۱۹۳۱۶۶۱

www.nebeshteh.com

قانون ۵ ثانیه

زندگی، کار و اعتماد به نفس تان را با شجاعت هر روزه متحول کنید

نویسنده: مل رایینز / مترجم: سعیده عاصی گراکویی

• چاپ اول: ۱۳۹۷ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه • ناشر: سخنوران

شابک: ۰ - ۰۰۲ - ۲۱۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

قانون ۵ ثانیه

نگرگین کردن زندگی و کار و اعتماد به نفس تان به وسیله
شجاعت هرروزه

۱۱	مقدمه منجم	
۱۳	قانون ۵ ثانیه	
۱۵	(۱) پنج ثانیه برای تغییر زندگی تان	
۲۹	(۲) چگونه قانون پنج ثانیه را کشف کردم	بخش
۴۱	(۳) چه انتظاری می‌توانید داشته باشید و قبل از آن استفاده می‌کنید	اول
۵۳	(۴) چرا این قانون جواب می‌دهد	
۶۰	قدرت شجاعت	
۶۰	(۵) شجاعت هرروزه	
۷۹	(۶) منتظر چی هستید؟	بخش
۹۳	(۷) هیچ وقت حوصله‌ی انجام دادنش را ندارید.	دوم
۱۰۵	(۸) چگونه شروع استفاده از این قانون	

۱۱۳	شجاعت رفتار شما را تغییر می‌دهد	
۱۱۵	چطور به پربازده‌ترین فردی که می‌شناسید تبدیل شوید	
۱۱۹	۹) بهبود سلامتی تان	بخش
۱۲۹	۱۰) افزایش کارایی و بهره‌وری	سوم
۱۴۱	۱۱) پایان اهمال‌کاری یا به تعویق اندازی	
۱۵۳	شجاعت طرز فکر تان را تغییر می‌دهد	
۱۵۵	چطور به شادترین فردی که می‌شناسید تبدیل شوید	
۱۵۹	۱۲) توقف نگرانی	بخش
۱۶۷	۱۳) پایان اضطراب	چهارم
۱۷۷	۱۴) غلبه بر ترس	
۱۸۳	شجاعت همه چیز را تغییر می‌دهد	
۱۸۵	چگونه به کامل‌ترین فردی که می‌شناسید تبدیل شوید	
۱۸۹	۱۵) ساختن اعتماد به نفس واقعی	بخش
۲۰۳	۱۶) دنبال کردن علاقه	پنجم
۲۱۳	۱۷) روابط تان را برابر کنید	
۲۲۳	قدرت شما	