

بهترین فرصت

مؤلف

سکینه اکبری

چاپ اول ۱۳۹۷

سرشناسه	: اکبری، سکینه، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: بهترین فرصت/ مؤلف سکینه اکبری.
مشخصات نشر	: تهران: سکینه اکبری، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۰ ص: مصور(رنگی).
شابک	: ۱۵۰۰۰۰ ریال: 978-622-00-1714-1
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Life skills -- Psychological aspects
موضوع	: خودسازی
موضوع	: (Self-actualization (Psychology
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
موضوع	: موفقیت
موضوع	: Success
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ۷ الف ۹ م/ BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی	: ۱۳۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۵ ۴۸ ۸

ناشر	مؤلف
عنوان کتاب	بهترین فرصت
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۰۰۰-۱۷۱۴-۱
نویسنده	سکینه اکبری
ویراستار	محسن رضایی
طرح جلد	رضایی
چاپ و صحافی	ایمان
سال چاپ	۱۳۹۷
نوبت چاپ	اول
تیراژ	۳۰۰
قیمت	۱۵۰۰۰ تومان
پست الکترونیک	Akbarirazi@gmail.com
تلفن	۰۹۱۹۸۰۷۲۵۷۰

فهرست

۷	مقدمه
۱۳	کمک به خود
۱۷	برگ برنده در دست کیست؟
۲۲	چگونه نوع نگاهمان را تغییر دهیم؟
۴۱	با این مهارت، دیگر لازم نیست در همه زمان‌ها سخت تلاش کنید
۷۰	مهارت مدیریت انرژی
۷۷	مهارت‌هایی که شماره یاری مرسان
۸۲	چگونه از ذهنی باز برخوردار شویم؟
۸۶	با این مهارت فوری ذهن بسته را باز کنید؟
۱۰۰	مهم‌ترین چالش زندگی چیست؟
۱۱۰	خواب
۱۱۳	چگونه به فکر خود باشید؟
۱۳۸	منابع

مقدمه

چگونه به رضایت درونی برسیم؟



باید با خودمان مهربان باشیم

سعی کنید حتماً هنگام خواندن مطالب کتاب، لبخندی به لب داشته باشید

فکر کنید این لحظات یکی از بهترین لحظات زندگی‌تان است

بدین نحوه تمرکز بیشتری به دست می‌آورید و آرام می‌شوید و اکسیژن بیشتری
به مغز می‌رسد و تعادل روانی ایجاد می‌شود.

چگونه از استرس‌ها دوری کنیم؟

چگونه هیجان منفی را به هیجان مثبت تبدیل کنیم؟

برای بهتر زندگی کردن ، راهی می شناسید ؟

برای زندگی و آینده ای بهتر نیازمند چه مهارت هایی هستیم ؟

آیا زندگی ام از تعادل برخوردار است ؟

در زندگی چه می خواهم ؟

آیا مسیر زندگی شما از تعادل برخوردار است ؟

آیا فقط روی یک بخشی از زندگی تمرکز دارید ؟

آیا بر روی سایر بخش های زندگی نیز تمرکز کامل دارید ؟



آیا بخش هایی را بسیار رشد داده اید و