

قورباغه‌ات را بوس کن!

۱۲ روش عالی برای تبدیل افکار منفی به افکار
مثبت در زندگی و کار

نویسنده: برایان تریسی

کریستین تریسی اشتین

سرشناسه

Tracy, Brian

عنوان و نام پدیدآور

نویسنده برابان تریسی، کریستین تریسی؛ ۱۲ روش عالی برای تبدیل افکار منفی به افکار مثبت در زندگی و کار/

موضوع

موضوع: ۱۳۹۷، قم: پدیده دانش، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری

شابک

۹۷۸-۶۰۵۲-۷۷-۹

وضعیت فهرست نویسی

فایدا

یادداشت

Kiss that frog : 12 great ways to turn negatives into positives in your:

life and work.

یادداشت

کتاب حاضر قبلاً با عنوان "قورباغه را ببوس : ۱۲ روش خارق‌العاده برای تبدیل افکار منفی به افکار

عنوان دیگر

مثبت" در سالهای مختلف توسط ناشران متفاوت منتشر شده است.

موضوع

قورباغه را ببوس : ۱۲ روش خارق‌العاده برای تبدیل افکار منفی به افکار مثبت.

موضوع

روانشناسی مثبت‌گرا

موضوع

Positive psychology

موضوع

اثبات‌گرایی

موضوع

Positivism

موضوع

نگرش (روانشناسی)

موضوع

(Attitude (Psychology

موضوع

موفقیت

موضوع

Success

موضوع

استان، کریستینا تریسی

شناسه افزوده

Stein, Christina Tracy

شناسه افزوده

مترجم: محمد، ۱۳۷۰، ۱۳۹۷

شناسه افزوده

ت: ۱۳۹۷/۴/۲۴

رده بندی کنگره

۶۵۰/۱

رده بندی دیویی

۵۵۲۷۷۷۲

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات پدیده‌دانش

قورباغه‌ات را ببوس کن! (۱۲ روش عالی برای

تبدیل افکار منفی به افکار مثبت در زندگی و کار)

نویسنده: برابان تریسی

مترجم: محمد بختیاری نغمه

ویراستار: سید مجتبی طهوری

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۷

چاپ: باران

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۵۲-۷۷-۹

مرکز پخش:

قم، میدان ولیعصر (عج)، بلوار خلیج فارس به سمت جمران، کوچه ۲۱ (استخر دریا)، پلاک ۲۰

قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه دوم، پلاک ۲۰۷

۰۹۱۹۵۸۷۳۴۷۶ - ۰۹۱۹۸۵۳۷۶۸۷ - ۰۹۱۹۵۸۷۳۴۷۵

<http://padihdanesh.ir>

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست کتاب

- تمجیدهایی که از کتاب «قورباغه‌ات را بوس کن!» شده است. ۷
- قورباغه و شاهزاده خانم..... ۱۰
۱. هفت واقعیت در مورد شما ۱۳
۲. شاهزاده‌ی زیباروی خود را تجسم کنید..... ۲۰
۳. با شهامت با قورباغه‌تان روبرو شوید..... ۲۴
۴. برکه‌ی قورباغه‌های زشت را نظافت کنید ۳۵
۵. برکه را زهکشی کنید..... ۴۵
۶. آب برکه‌تان را عوض کنید..... ۶۵
۷. به دنبال زیبایی در قورباغه‌های خود باشید..... ۷۶
۸. با اطمینان رو به جلو خیز بردارید..... ۹۳
۹. بر قورباغه‌های زشت‌تان بوسه‌ی خداحافظی بزنید!..... ۹۹
۱۰. انتظار بهترین‌ها را از قورباغه‌تان داشته باشید..... ۱۰۸
۱۱. قورباغه‌های دردناک خود را به دست فراموشی بسپارید. ۱۱۵
۱۲. هفت عامل اصلی شخصیت مثبت..... ۱۴۰
- نتیجه‌گیری..... ۱۴۵
- قدردانی..... ۱۴۸

خدمات ارائه شده ۱۵۱

در مورد نویسندگان ۱۵۶

انتشارات برت-کوهلر ۱۶۲

WWW.KETAB.IR

تمجیدهایی که از کتاب «قورباغهات را ببوس کن!» شده است.

«برایان تریسی نقشه‌ی راهی را به ما ارائه می‌کند که نشان می‌دهد چگونه می‌توانیم نقاط منفی را به نقاط مثبت تبدیل نموده، از زندگی سالم و رضایت‌بخشی برخوردار باشیم».

● پاتریسیا فریپ^۱، رئیس سابق انجمن سخنوران ملی، و نویسنده‌ی کتاب آنچه می‌خواهید را به دست آورید.

«این کتاب به شما نشان می‌دهد چگونه نقاط منفی را رها نموده، نقاط مثبت را در هر موقعیتی بیابید، و به فردی خوش‌بین و با عملکرد بالا تبدیل شوید».

● جک کانفیلد^۲، مدیرعامل شرکت‌های جک کانفیلد

«برایان تریسی بار دیگر آن کار را انجام داد! قورباغهات را ببوس! اثری کلاسیک در مورد تبدیل نقاط منفی به نقاط مثبت است. برای خواندن کتابی که باعث تحول در زندگی‌تان می‌گردد، خود را آماده سازید».

● پت ویلیامز^۳، مدیر ارشد سابق شرکت اورلاندو میجیک، و نویسنده‌ی کتاب رهبری برتر

«این کتاب شگفت‌انگیز و تعالی‌بخش به شما نشان می‌دهد چگونه نقاط منفی را رها نموده، تبدیل به فردی کاملاً مثبت شوید».

● هاروی مک‌کی^۴، نویسنده‌ی کتاب پرفروش نیویورک تایمز به همراه کوسه‌ها شنا کنید

بدون اینکه زنده توسط آنها خورده شوید

«چنانچه خاطرات دیروز شما بیشتر از رویاهای فردای‌تان است، این کتاب را مطالعه نموده، با دقت به زندگی اطراف خود بنگرید، و در نتیجه از لذت و

^۱ - Patricia Fripp

^۲ - Jack Canfield

^۳ - Pat Williams

^۴ - Harvey Mackay

خوشحبتی بیشتری برخوردار شوید».

• تاد دانکن^۱، نویسنده‌ی کتاب پرفروش نیویورک تایمز تله‌های زمان

«برای افرادی که به راستی قصد دارند از محدودیت‌های خود رها شده، به سمت برخورداری از زندگی که در رویاهای‌شان به آن می‌اندیشیدند حرکت کنند، باید این کتاب را مطالعه نمایند! این کتاب هم تفکر برانگیز و هم الهام‌بخش است. به خودتان قول دهید این کتاب را مطالعه کنید و آموزه‌های عالی آن را به کار برید!»

• جان آساراف^۲، نویسنده‌ی کتاب‌های پرفروش و مربی کارآفرینی

«اثر برنده‌ی دیگری از برایان تریسی! این اثر کتابچه‌ای در زمینه‌ی مسئولیت فردی برای دستیابی به موفقیت است. این کتاب را مطالعه نمایید. آنچه را می‌آموزید به اجرا درآورید. به آینده‌ی خود اطمینان داشته باشید».

• بیل باچراچ^۳، CPAE CSP، نویسنده‌ی کتاب برنامه‌ریزی مالی براساس ارزش‌ها و نویسنده‌ی مشترک کتاب رهبری مطمئن

«هر دهه یکبار، گوهر بسیار درخشان عقل و خرد به چاپ می‌رسد. برایان و کریستینا قطعه‌ای از هدیه‌ای بی‌ارزش را برش زده و پیراسته‌اند و اصول موفقیت را، که باعث تحول در زندگی می‌گردد، صرف‌نظر از شرایطی که در آن هستیم - ارائه می‌نمایند. آنها کارهای سخت را آسان و کارهای ناممکن را ممکن می‌سازند.»

دنیس وایتلی^۴، نویسنده‌ی کتاب بدرهای عظمت

^۱ - Todd Duncan

^۲ - John Assaraf

^۳ - Bill Bachrach

^۴ - Denis Waitley

تقدیم به همسرم، باربارا^۱، روشنی زندگی‌ام، و به فرزندان دلبندم - کریستینا، میخائیل^۲، دیوید^۳ و کترین^۴ - که همگی آنها نمونه‌ای ارزنده از افرادی بالغ و با عزت نفس و اعتماد به نفس بالا هستند که وقتی مردم جریان ناگسستنی از عشق بدون شرط را در تمام عمرشان دریافت می‌کنند، به آن تبدیل می‌شوند.

برایان تریسی^۵

تقدیم به همسرم، دامون^۶، که مرا با عشق و حمایت بی‌قید و شرط خود تشویق نمود، و تقدیم به سه فرزندم، جولیا^۷، ویل^۸ و اسکارلت^۹، که روزهای زندگی‌شان را به ماجراجویی سرشار از عبرت، خنده و عشق تبدیل می‌کنند.

کریستینا تریسی / استین^{۱۰}

^۱ - Barbara

^۲ - Michael

^۳ - David

^۴ - Catherine

^۵ - Brian Tracy

^۶ - Damon

^۷ - Julia

^۸ - Will

^۹ - Scarlett

^{۱۰} - Christina Tracy Stein