

خودت را رها کن

متمن فکر و خیال کن و از زندگیت لذت ببر

نویسنده

کری جان بیشاپ

مترجم

بهاره قناد زاده

نشر معیار اندیشه

شابک	9786005462753
شماره کتابشناسی ملی	۵۶۲۳۴۳۱
عنوان و نام پدیدآور	خودت را رها کن/گری جان بیشاپ : مترجم بهاره قنادزاده.
مشخصات نشر	تهران: معیار اندیشه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱، ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
یادداشت	عنوان اصلی: Unfu*k yourself: get out of your head and into your life, 2017.
موضوع	مکالمه با خود
مباحث	Self-talk
موضوعه	ابراز وجود
موضوع	Self-realization
موضوع	موفقیت
موضوع	Success
رده بندی دیویی	۱/۱۵۸
رده بندی کنگره	۱۳۹۸ ۸۸ب۷/۵/۶۹۷BF
سرشناسه	بشاپ، گری جان Bishop, Gary John
شناسه افزوده	قنادزاده، بهاره، ۱۳۵۸ - مترجم
وضعیت فهرست نویسی	فیم



۶۶۴۶۲۲۳۴ - ۶۶۴۰۹۵۸۸

نشر معیار اندیشه

نام کتاب	: خودت را رها کن (کمتر فکر کن و از زندگی لذت ببر)
نویسنده	: گری جان بیشاپ
مترجم	: بهاره قنادزاده
نوبت چاپ	: اول ۱۳۹۸
تصحیح و ویرایش	: داود سالک
نظارت و آماده سازی	: مهرداد مهاجر
تیراژ	: ۵۰۰ جلد
بهاء	: ۱۹۵۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۶۲-۷۵-۳
	www.meyarbooks.com



فهرست

- فصل ۱: سرآغاز ۵
- فصل ۲: من می‌خواهم ۲۱
- فصل ۳: من محکوم به برنده شدن هستم ۳۷
- فصل ۴: فهمیدم ۵۱
- فصل ۵: تردید را می‌پذیرم ۶۳
- فصل ۶: من افکارم نیستم؛ من مجبور به اعمال هستم ۷۵
- فصل ۷: من سرسختم ۸۹
- فصل ۸: انتظاری ندارم و همه چیز را می‌پذیرم ۱۰۱
- فصل ۹: بعدش کجا؟ ۱۱۵