



قانون ۵ ثانیه

زندگی، کار و اعتماد به نفس خود را
با شش ساعت روزانه تغییر دهید

(از مجموعه کتاب‌های ۵ ثانیه)

مل رایینز

ترجمه:

موسسه ترجمیک

سرشناسه : رایبیز، مل، ۱۹۶۸ - م.

Robbins, M.

عنوان : نام پدیدار : قانون ۵ ثانیه: زندگی، کار و اعتماد به نفس خود را با شجاعت‌های روزانه بسازید/ تالیف مل رایبیز؛ ترجمه موسسه ترجمیک؛ ویراستاری سپیده بیات. مشخصات نشر : تهران : آدینه، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۲۹ ص.

فروست : ... مجموعه کتاب‌های خارصه.

شابک : ۱۲۰۰۰۰ ریال - ۹۸۰-۶۰۷۸-۶۲۱۱-۱

وضعیت فهرست نویسی : فیاپ

یادداشت : عنوان اصلی : Summary: the 5 second rule 2019.

عنوان دیگر : زندگی، کار و اعتماد به نفس خود را با شجاعت‌های روزانه تغییر دهید.

موضوع : تحول (روان‌شناسی)

موضوع : Change (Psychology)

موضوع : نگرش (روان‌شناسی) -- تغییر

موضوع : Attitude change

موضوع : عزت نفس

موضوع : Self-esteem

موضوع : انگیزش

موضوع : Motivation (Psychology)

موضوع : نگرش (روان‌شناسی)

موضوع : Attitude (Psychology)

موضوع : شجاعت

موضوع : Courage

شناسه افزوده : موسسه ترجمیک

رده بندی کنگره : BF۶۳۷

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۶۰۷۸۰۴۰

بخش پنجم ثانیه»

زندگی، کار و اعتماد به نفس خود را

با استعاره های روزانه تغییر دهید

تألیف: علی راد

صفحه آرا: داود...

ویراستاری: سپهر بیات

ترجمه: موسسه ترجمیت

ناشر: انتشارات آدینه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۹۸-۰۵-۸

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۱۰-۹۰-۸

تلفن مرکز پخش: ۳۳۱۲۶۵۴۱ و ۰۹۱۲۱۲۶۱۳۷۰

www.AdinehBook.com

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از کتاب و همچنین چاپ و نشر تمام یا بخشی از این اثر را به هر صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب یا جزوه و حتی برداشت به صورت دستنویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده ی قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد جدی قانونی قرار می گیرند.

فهرست محتویات

صفحه	عنوان
۹	بخش اول- قانون ۵ ثانیه
۹	۵ ثانیه برای تغییر زندگی شما
۱۳	او چگونه قانون ۵ ثانیه را کشف نمود
۱۵	چگونه می‌توانید در هنگام استفاده از این قانون انتظارش را داشته باشید
۱۸	چگونه این کتاب جواب می‌دهد
۲۱	در چه مواردی می‌توانم از این قانون استفاده کنم؟
۲۲	چرا چنین چیز ساده‌ای جواب می‌دهد؟
۲۴	آیا این قانون می‌تواند من را به رفتار پایدار نیز ایجاد کند؟
۲۷	بخش دوم- قدرت شجاعت
۲۷	شجاعت هر روزه
۳۱	منتظر چه هستیم؟
۳۵	شما با دنبال کردن ایده‌هایتان به آنها اعتنا می‌بخشید
۳۶	۵ ثانیه شجاعت به خرج دادن همه چیز را تغییر می‌دهد
۳۷	هرگز دل و دماغش را نخواهید داشت
۳۸	چگونه شروع به استفاده از این قانون کنیم؟
۴۱	بخش سوم- شجاعت رفتار شما را تغییر خواهد داد
۴۱	چگونه تبدیل به پربازده‌ترین فردی شوید که می‌شناسید

- سلامتی خود را بهبود ببخشید ۴۲
- بهره‌وری خود را افزایش دهید ۴۵
- مالک صبح‌های خود باشید ۴۶
- اهمال‌کاری را کنار بگذارید ۴۹
- اهمال‌کاری و ارتباط آن با استرس ۵۰
- بخش چهارم - شجاعت ذهن‌تان را تغییر می‌دهد ۵۳
- چگونه به خوشبخت‌ترین آدمی که می‌شناسید تبدیل شوید ۵۳
- دست‌های خود را بردارید ۵۶
- دوستان دانا و دیگران اغلب سبب ایجاد نگرانی می‌شود ۵۷
- دست از خود را بردارید ۵۹
- وحشت‌زدگی غریبی و وحشت‌هراس ۶۰
- تلاش برای آرام‌شدن نتیجه می‌دهد ۶۲
- بگویند هیجان زده‌ام ۶۴
- بر ترس غلبه کنید ۶۶
- بخش پنجم - شجاعت همه چیز را تغییر می‌دهد ۶۹
- چگونه خوشنودترین فرد در میان اطرافیان‌تان باشید ۶۹
- ایجاد اعتماد به نفس حقیقی ۷۰
- دنبال‌کردن علایق ۷۲
- در خود عزم حرکت را ایجاد کنید ۷۴
- روابط‌تان را غنی کنید ۷۶
- قدرت شما ۷۸