

خودت باش،

فقط کمی بهتر

www.ketab.ir

مایک بایر

سمانه احمدزاده

سرشناسه : بایر، مایک، Bayer, Mike
عنوان و نام پدیدآور: خودت باش، فقط کمی بهتر/ مایک بایر؛
[مترجم] سمانه احمدزاده.

مشخصات نشر: تهران: ارتباط نوین، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۵۶ ص.: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۲۲-۷۴-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Best self: be you, only better, ۲۰۱۹.

موضوع: خودسازی موضوع: (Self-actualization Psychology)

موضوع: ابراز وجود موضوع: Self-realization

موضوع: سازگاری موضوع: (Adjustment Psychology)

شناسه افزوده: احمدزاده، سمانه، ۱۳۶۴- مترجم

رده بندی کنگر: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۹۳۰۹۷۳

وضعیت رکورد: فیپا



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین

کوچه مینا پلاک ۱۱ واحد ۱

تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۶۰۶۸۴

❖ خودت باش، فقط کمی بهتر

❖ مایک بایر

❖ مترجم: سمانه احمدزاده

❖ ناشر: انتشارات ارتباط نوین

❖ نوبت چاپ: اول-۱۴۰۰

❖ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

❖ چاپ و صحافی: مومن

❖ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۲۲-۷۴-۴

۲۱۹۵.۸۵

فهرست مطالب

پیشگفتار

مقدمه

فصل ۱: کشف بهترین خود

شما منحصر به فرد هستید

قدرت دفترچه ثبت وقایع روزانه

تجربه منحصر به فرد شما

خصوصیات اخلاقی خود را بنویسید

بهترین خود را خلق کنید

چگونه خودتان را گُوج می‌کنید

سپاسگزاری

فهرست سپاسگزاری شما چیست

فصل ۲: درک ضد خود

نسب به خصوصیات ضد خود را بشناسید

ضد خودتان را خلق کنید

تکامل ضد خود

فصل ۳: سفر منحصر به فرد شما

اصول تغییر بهترین خود

پنج اصل برای تغییر

کنجکاوی

صداقت

آماده پذیرش

اشتیاق

تمرکز

چه چیز باتری اصالت شما را شارژ می‌کند

اکنون آمادگی خود را برای تغییر ارزیابی کنید

مراحل تغییر

آماده کردن مسیر شما

فصل ۴: شناسایی موانع خود

آزمون روبه‌رو شدن با ترس و انتخاب شجاعت

از چه چیزی می‌ترسید؟

الگوی ترس

ترس خود را محک بزنید

ایمان همیشه ترس را منکوب می‌کند

ایگو در برابر بهترین خود

شناسایی ایگو

ایگو خودپسند

پرهیز از این‌که چه کسی مقصر است

صدای ایگو را خاموش کنید

تمرین خود تصدیقی

آیا زندگی روزمره می‌تواند مانع پیشرفت شما باشد

به نیروی آیین و تشریفات وصل شوید

مانترای شما چیست

فصل ۵: حوزه‌ی زندگی اجتماعی

مزایای معاشرت کردن

گوش دادن

بازخورد دادن و دریافت بازخورد

توانایی تعاملات احساسی

ابزارهای ساده برای معاشرت واقعی

رسانه‌های اجتماعی

فصل ۶: حوزه‌ی زندگی شخصی

گفتگوی درونی

خود مراقبتی

ایجاد سیستم مدیریت استرس

تنفس آگاهانه

فعالیت بدنی

زندگی‌تان را جشن بگیرید

ساعت خواب خود را تنظیم کنید

از تکنولوژی فاصله بگیرید

با آرامش خود ارتباط برقرار کنید

شور و اشتیاق

فصل ۷: حوزه‌ی سلامتی

احساسات غریزی

چگونه در باره‌ی آن چه می‌خورید فکر کنید

درزش

بیشگیری / سلامتی

فصل ۸: حوزه‌ی تحصیلات

چه چیزی می‌خواهید یاد بگیرید

چرا این چیزها را یاد نمی‌گیرید

از سر عشق یاد بگیرید، نه از روی وظیفه

فصل ۹: حوزه‌ی روابط

روابط خانوادگی