

صبح جادویی

نویسنده:

هال الرود

مترجم:

زهرا ملک

www.ketab.ir



انتشارات شلاک

تهران - ۱۴۰۰

سرشناسه	: الرود، هال، ۱۹۷۹ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: Elrod, Hal
مشخصات نشر	: صبح جادویی/نویسنده هال الرود؛ مترجم زهرا ملک.
مشخصات ظاهری	: تهران: انتشارات شلاک، ۱۴۰۰.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۷-۳۰۹-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The miracle morning : the not-so-obvious secret guaranteed to transform your life before 8AM, [2014].
یادداشت	: کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال های مختلف ترجمه و منتشر شده است
موضوع	: فشار روانی - کنترل
موضوع	: Stress management
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
موضوع	: خودسازی
موضوع	: Self-actualization (Psychology)
شناسه افزوده	: ملک، زهرا، ۱۳۷۹ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۵۷۵BF
رده بندی دیویی	: ۹۰۴۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۳۰۴۱۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



انتشارات شلاک

صبح جادویی	
ناشر	✱ انتشارات شلاک
نویسنده	✱ هال الرود
مترجم	✱ زهرا ملک
چاپ اول	✱ آذر ۱۴۰۰
شمارگان	✱ ۱۰۰۰ جلد
قیمت	✱ ۵۴۰۰۰ تومان
شابک	✱ ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۷-۳۰۹-۴

تهران جمالزاده جنوبی خ دیلمان پ ۱۴ واحد ۱

تلفن ۶۶۵۹۲۳۵۷ و ۰۹۱۲۲۲۵۱۲۶۸

www. Shelakbook.ir
pubshelak@yahoo. com

فهرست

- توصیه‌هایی برای خواندن این کتاب ----- ۷
- یادداشت نویسنده ----- ۱۳
- مقدمه: داستان من و دلیل اهمیت داستان شما ---- ۱۵
- فصل اول: وقت آن رسیده که با حداکثر انرژی تان از خواب بیدار شوید ----- ۲۷
- فصل دوم: منشأ صبح جادویی: از ناامیدی متولد شده است ----- ۳۵
- فصل سوم: بررسی ۹۵٪ واقعیت جامعه ما ----- ۵۵
- فصل چهارم: چرا امروز صبح از خواب بیدار شده‌اید؟ ۷۹
- فصل پنجم: راه حل ۵ مرحله‌ای برای خاموش نکردن زنگ ساعت و دوباره نخوابیدن ----- ۹۱

فصل ششم: منجی های زندگی ----- ۱۰۳

۱-۶- اولین منجی: سکوت ----- ۱۰۳

۲-۶- منجی دوم: مراقبه ----- ۱۰۷

۳-۶- منجی سوم: خیال پردازی و

تصویرسازی ذهنی ----- ۱۱۳

۴-۶- منجی چهارم: ورزش ----- ۱۲۲

۵-۶- منجی پنجم: مطالعه ----- ۱۲۶

۶-۶- منجی ششم: نوشتن و یادداشت برداری ----- ۱۳۲

فصل هفتم: معجزه های دقیقه ای ----- ۱۴۵

فصل هشتم: شخصی سازی فرایند صبح جادویی،

متناسب با سبک زندگی، اهداف و آرزوهای شما --- ۱۴۹

فصل نهم: از غیر قابل تحمل تا غیر قابل توقف ----- ۱۵۹

فصل دهم: چالش تحول زندگی در ۳۰ روزه صبح

جادویی ----- ۱۷۵

یادداشت نویسنده

مهم نیست اکنون در کجای زندگی تان قرار دارید؛ خواه در بالاترین سطح موفقیت هستید یا برای یافتن راه خود در کشمکش باشید.

من می‌دانم حداقل یک نقطه مشترک بین ما وجود دارد. ما می‌خواهیم خودمان و زندگی تان را بهبود ببخشیم. این بدان معنا نیست که در زندگی یا وجود هر یک از ما ضعفی وجود دارد، بلکه هر کدام از ما بنا به میل و غریزه ذاتی، متولد شده‌ایم تا پیوسته رشد و پیشرفت کنیم. هنوز اکثر ما هر روز که از خواب بیدار می‌شویم، زندگی برایمان تقریباً همان‌طور یکنواخت مثل قبل ادامه دارد.

به عنوان یک دانش آموز فداکار و فعال حقوق بشر، می‌توانم با اطمینان کامل بگویم که صبح جادویی معتبرترین، نتیجه‌مندترین و مفیدترین ابزار برای تحول سبک زندگی است.

برای افراد موفق، صبح جادویی یک بازی کاملاً چالش برانگیز است و این امکان را می‌دهد که به موفقیت‌های فردی و شغلی فراتر از آنچه در گذشته کسب کرده‌اند، دست‌یابند. البته که این کتاب می‌تواند باعث افزایش درآمد، رشد کسب‌وکار و فروش شما شود، اما بیشتر راجع به کشف راه‌های جدیدی صحبت می‌شود که سطوح عمیق‌تری از واقعیت را تجربه کنید و در قسمت‌هایی از زندگی که ممکن است فراموش کرده باشید، تعادل برقرار کنید. این می‌تواند به معنای خلق پیشرفت‌های چشمگیری در سلامتی، شادابی، روابط، امور مالی، معنویت و سایر زمینه‌ها باشد.

صبح جادویی بارها و بارها ثابت کرده که دقیقاً همان چیزی است که می‌تواند هر فردی را قادر سازد که بر چالش‌های ظاهراً غیرقابل حل زندگی‌اش غلبه کند تا قابلیت لازم را برای دستیابی به فرصت‌های بزرگ و تبدیل آن‌ها به پیشرفت‌های غیرمنتظره را کسب کند.

شما در شرف شروع یک سفر جادویی با فرایندی انقلابی هستید که تضمین می‌کند یک یا تمام بخش‌های زندگی تان، تنها تا قبل از ساعت ۸ صبح متحول

شود.

صبح جادویی تاکنون زندگی هزاران نفر در سراسر جهان (از جمله خود من) را تغییر داده و برای تغییر زندگی شما هم یک کاتالیزور تمام عیار محسوب می‌شود. من با تمام توانم تحقیقاتی انجام داده‌ام تا از واقعی بودن این کتاب برای ایجاد تحول در زندگی مطمئن شوم تا لایق وقت، انرژی و توجه شما باشد.

یک دعوت‌نامه ویژه

به عنوان خالق اثر صبح جادویی، وظیفه من بود که محیطی آنلاین در اختیار طرفداران کتاب قرار دهم تا بتوانند با یکدیگر در ارتباط باشند و برای تشویق، به اشتراک گذاشتن ایده‌هایشان و حمایت از یکدیگر استفاده کنند یا در مورد کتاب بحث کنند، فیلم ارسال کنند و یا یک دوست جدید پیدا کنند. برای پیوستن به انجمن صبح جادویی به سایت www.MyTMMCommunity.com بروید.

در اینجا می‌توانید با سایر کسانی که در حال تمرین صبح جادویی هستند در ارتباط باشید تا در سفر جادویی‌تان حمایت بیشتری دریافت کنید.

من انجمن را زیر نظر دارم و مرتباً اعلام حضور می‌کنم. اگر مایلید در توئیتر با من در ارتباط باشید، هال الرود را دنبال کنید. و در فیس‌بوک به آدرس [Facebook.com/YoPalHal](https://www.facebook.com/YoPalHal).

در صورت لزوم حتماً برای من پیام مستقیم ارسال کنید، نظر بگذارید یا اگر سؤالی داشتید از من بپرسید. من تلاشم می‌کنم به تک‌تک سؤالات پاسخ دهم.

تنها دو روش برای زندگی شما وجود دارد. اولی، انگار هیچ معجزه‌ای وجود ندارد. دومی، گویی همه‌چیز یک معجزه است. اثرت انیشتین

معجزه در تضاد با طبیعت اتفاق نمی‌افتد، بلکه در تضاد با آنچه ما در مورد طبیعت می‌دانیم اتفاق می‌افتد. زندگی هر روز صبح از نو آغاز می‌شود. جول اولستین

یو پال هال