



The Miracle Morning

صبح جادویی

رازی پنهان که زندگی شما را قبل از ساعت ۸ صبح دگرگون می‌کند

مال الرود

www.ketab.ir

مترجم:

سعید الهی

سرشناسه: الرود، هال، ۱۹۷۹ - م.

Elrod, Hal

عنوان و نام پدیدآور: صبح جادویی: رازی پنهان که زندگی شما را قبل از ساعت ۸ صبح دگرگون می‌کند / هال الرود؛ مترجم: سعید الهی.

مشخصات نشر: بجنورد: در قلم، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۷۲-۹۸-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The miracle morning: the not-so-obvious secret guaranteed

AM to transform your life before ۸ AM, ۲۰۱۲.

عنوان دیگر: رازی پنهان که زندگی شما را قبل از ساعت ۸ صبح دگرگون می‌کند

موضوع: فشار روانی -- کنترل

موضوع: Stress management

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: Conduct of life

موضوع: خودسازی

موضوع: (Self-actualization) (Psychology)

شناسه افزوده: الهی، سعید، ۱۳۶۸-

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۷۰۲۶۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

این کتاب ترجمه‌ای است از:

The Miracle Morning

The Not-So-Obvious Secret Guaranteed to Transform Your Life (Before 8AM)

Hal Elrod

Hal Elrod; 1st Paperback Edition (December 7, 2012)

ISBN-10 : 0979019710

ISBN-13 : 978-0979019715

چاپ اول ۱۴۰۰



Qalampub.ir

Info@QalamPub.ir

تلفن تماس: ۰۹۱۵۸۸۵۸۲۹۸-۰۹۳۵۳۴۳۹۱۴

صبح جادویی

رازی پنهان که زندگی شما را قبل از ساعت ۸ صبح دگرگون می‌کند

تألیف: هال ال‌رود

مترجم: سعید الهی

ویراستار: سمانه دلاوری

طراحی و صفحه‌آرایی: حمید رضازاده (تیم طراحی ایرانیان)

ناشر: انتشارات دُر قلم

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۷۲-۹۸-۵

چاپ: شهر چاپ خراسان

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۴۰۰

تیراژ: ۳۰۰۰

قیمت: ۶۱۰۰۰ تومان

داستان‌های واقعی از تأثیرات کتاب صبح جادویی	۱۱
و اینک سخنی با شما دوست عزیز	۱۴
مقدمه: داستان من و چرا داستان شما مهم‌تر است؟	۱۶
فصل یک: زمان بیدار شدن با تمام قواست	۲۵
فصل دو: صبح جادویی؛ زاده‌ی ناامیدی	۳۱
فصل سه: بررسی حقیقت جامعه ۹۵ درصدی	۴۳
فصل چهار: چرا امروز صبح بیدار شدید؟	۵۸
فصل پنج: استراتژی بیدار شدن ۵ مرحله‌ای	۶۴
فصل شش: ناجی‌های زندگی	۶۹
فصل هفت: جادوی ۵ دقیقه‌ای (برای افراد پرمشغله)	۱۰۱
فصل هشت: تطبیق صبح جادویی با سبک زندگی و رسیدن به رویاها و اهداف	۱۰۴

فصل نه: تحمل ناپذیر و توقف ناپذیر: اعتیاد به عادت‌های قدیمی: تغییر سخت است!	۱۱۰
فصل ده: چالش دگرگونی زندگی تان در ۳۰ روز	۱۱۲
نتیجه	۱۲۳
جایزه ویژه	۱۲۵
ایمیلی که زندگی مرا تغییر داد	۱۲۸
تقدیر و تشکر	۱۳۲
لطفا حداقل پاراگراف آخر را بخوانید چون خطاب به شما نوشته شده است	۱۳۲
درباره مؤلف	۱۳۶