

سرشناسه: الود، هال، ۱۹۷۹ - م.

Elrod, Hal

عنوان و نام پدیدآور: صبح جادویی: شش عادت که قبل از ساعت هشت صبح، زندگی شما را دگرگون می‌کند؛ نویسنده هال الود؛ مترجم فاطمه کریمی.

مشخصات نشر: تهران: نسل نواندیش، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۶۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۷۵۲-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The miracle morning: the not-so-obvious secret guaranteed to transform your life before 8AM, 2012.

عنوان دیگر: شش عادت که قبل از ساعت هشت صبح، زندگی شما را دگرگون می‌کند.

موضوع: فشار روانی -- کنترل

Stress management

راه و رسم زندگی

Conduct of life

خودسازی

Self-actualization (Psychology)

شناسه افزوده: کریمی، فاطمه، ۱۳۷۵ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۵۷۵ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۶۹۷۹۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

صبح جادویی

نویسنده: هال الود

مترجم: فاطمه کریمی

ویراستار: سمانه عباسی

بازخوان نهایی: اشکان حسین‌زاده

صفحه‌آرا: زهرا سیدصالحی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۷۵۲-۶

ISBN: 978-622-220-752-6

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

نتایج و داستان‌های موفقیت صبح جادویی.....	۱۵
یادداشتی برای خواننده.....	۱۹
یک دعوت مخصوص.....	۲۳
پیشگفتار.....	۲۵
۱. وقت آن است که با تمام قوا از خواب بیدار شوید.....	۳۹
۲. سرآغاز صبح جادویی: تولدی از دل ناامیدی.....	۵۱
۳. بررسی حقیقت جامعه دودوپنج درصدی.....	۷۱
۴. چرا امروز صبح از خواب برخاسته‌ام؟.....	۹۷
۵. برنامه‌ریزی پنج مرحله‌ای برای جلوگیری از به تعویق انداختن بیداری... ..	۱۰۷
ع.خ.و.ا.س.ت.ن توانستن است: شش تمرین که شما را از زندگی پر از توانایی‌های... ..	۱۱۷
«س» برای کلمه «سکوت» است.....	۱۲۵
«الف» برای کلمه «انتقال فکر» است.....	۱۳۵
«ت» برای کلمه «تجسم» است.....	۱۴۹
«و» برای کلمه «ورزش» است.....	۱۵۹
«خ» برای کلمه «خواندن» است.....	۱۶۵
«ن» برای کلمه «نوشتن» است.....	۱۷۳
شخصی‌سازی برنامه ع.خ.و.ا.س.ت.ن.....	۱۸۵
۷. صبح جادویی شش دقیقه‌ای.....	۱۸۹
۸. شخصی‌سازی صبح جادویی برای هماهنگی با سبک زندگی و رسیدن... ..	۱۹۵
۹. از تحمل ناپذیر به توقف ناپذیر: راز حقیقی ایجاد عادت‌هایی که زندگی... ..	۲۰۷
۱۰. چالش سی‌روزه دگرگونی زندگی صبح جادویی.....	۲۲۳
نتیجه‌گیری.....	۲۳۳

یادداشتی برای خواننده

مهم نیست اکنون کجای زندگی تان هستید، اگر در اوج نبرد برای رسیدن به عالی‌ترین سطح موفقیت هستید، یا اگر در میان سختی‌ها، برای یافتن راهتان دست‌وپا می‌زنید، می‌دانم که حداقل یک نکتهٔ مشترک بین من و شما وجود دارد (احتمالاً از یکی خیلی بیشتر است، اما حداقل دربارهٔ این یکی مطمئنم): همهٔ ما می‌خواهیم زندگی مان و خودمان را بهتر کنیم. البته این موضوع به این معنی نیست که ما یا زندگی ما مشکلی دارد. اما به عنوان انسان، با این میل و انگیزهٔ ذاتی برای رشد و پیشرفت مستمر متولد شده‌ایم. من بر این باورم که این میل در درون همهٔ ما وجود دارد، اما بیشتر ما هر روز از خواب بیدار می‌شویم و زندگی مان تقریباً به روال همیشگی و بدون تغییر ادامه می‌یابد.

به عنوان نویسنده، سخنران و مربی موفقیت در زندگی شخصی و حرفه‌ای، تمرکز من بر این است که به مردم کمک کنم هرچه سریع‌تر در هر حوزه از زندگی‌شان به سطوح جدیدی از موفقیت و کمال دست یابند. به عنوان دانش‌آموزی که خودش را وقف استعداد بالقوهٔ انسان و پیشرفت فردی او کرده است، می‌توانم با صراحت تمام بگویم که صبح جادویی کاربردی‌ترین، هدفمندترین و ثربخش‌ترین روشی است که من تاکنون برای بهبود جنبه‌های

صبح جادویی

مختلف از زندگی به آن برخوردیم و این پیشرفت سریع‌تر از چیزی که تصورش را بکنید، اتفاق می‌افتد.

برای انسان‌های کامیاب و اهل عمل درجه یک، صبح جادویی می‌تواند سرنوشت‌ساز باشد. صبح جادویی به شما کمک می‌کند بتوانید موفقیت شخصی و حرفه‌ای خود را به سطحی بالاتر از هر آنچه در گذشته به آن دست یافته‌اید، برسانید. اگرچه این امر شامل افزایش درآمد و رشد کسب‌وکار، فروش و سود شما می‌شود، کشف راه‌های جدید، برای تجربه سطوح عمیق‌تری از توانگری و تعادل، آن هم در بخش‌هایی از زندگی‌تان که شاید تا به حال به آن‌ها بی‌توجه بوده‌اید، از آن هم مهم‌تر است. این به معنی پیشرفت قابل ملاحظه در تندرستی، شادی، روابط عاطفی اوضاع مالی، معنویت، یا هر حوزه دیگری از زندگی است که برای شما در اولویت قرار دارد.

برای اشخاصی که در دل سختی‌ها هستند، یا با مشکلات روحی، احساسی، جسمی، مالی، ارتباطی، یا غیره دست‌وپنجه نرم می‌کنند، صبح جادویی بارها و بارها ثابت کرده است همان چیزی است که می‌تواند به هرکسی این قدرت را بدهد، تا بر چالش‌هایی که در ظاهر فائق نیامدنی‌اند، پیروز شود. اغلب در زمان بسیار کوتاهی به پیشرفت چشمگیر برسد و موقعیت خود را زیرورو کند.

تفاوتی نمی‌کند که بخواهید فقط پیشرفت قابل ملاحظه‌ای را در چند مورد از حوزه‌های کلیدی زندگی‌تان ایجاد کنید، یا آماده ایجاد اصلاحات اساسی باشید که به کلی، همه زندگی‌تان را زیرورو کند. از آنجاکه موقعیت و شرایط حال حاضر تان به زودی به خاطرات خواهند پیوست، کتاب درستی را انتخاب کرده‌اید. شما در حال آغاز سفری شگفت‌انگیز هستید؛ با استفاده از فرایندی ساده اما بنیادین که دگرگونی هر بخش از زندگی شما را تضمین می‌کند؛ آن هم قبل از ساعت هشت صبح...