



نقطه تعادل

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: یاسمن رضائی

انتشارات آریا پارس

سرشناسه: تریسی، برایان، ۱۹۴۴ م. Tracy, Brian
عنوان و نام پدیدآور: نقطه تعادل / نویسنده برایان تریسی، [کریستینا تریسی استاین]؛ مترجم: یاسمن رضایی.

مشخصات نشر: تهران: آریا پارس، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۱۱۰ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۵۲۶-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Find your balance point : [how to clarify your priorities, simplify your life, and achieve more] , [2015].

یادداشت: نقطه تعادل خود را پیدا کنید: اولویتها را مشخص

www.ketab.ir

نام کتاب: نقطه تعادل

نویسنده: برایان تریسی

ترجمه: یاسمن رضایی

ناشر: آریا پارس

نوبت چاپ اول: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۵۲۶-۸

تیراژ: ۱۰۰

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

تکثیر تمام یا قسمتی از اثر بدون
مجوز کتبی ناشر ممنوع است و
متخلفان به موجب قانون حمایت
حقوق مؤلفان، مصنفان و
هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار
خواهند گرفت.

فهرست مطالب

مقدمه: کارهای بسیار زیاد برای انجام در وقت بسیار کم..... ۷

۸..... نقطه تعادل شما

۹..... پیدا کردن نقطه تعادل تان

۹..... تعادل واقعی

۹..... تجربه درونی

۱۰..... تعادل اشتباه

۱۱..... مواظب پاسخ‌های تان باشید

۱۲..... قربانی تعادل اشتباه شدن

۱۴..... شفافیت کلید پیدا کردن تعادل است

۱۵..... مشخص کردن ارزش‌ها

۱۶..... عین اهداف و خلاق بودن

۱۶..... تعیین اولویت‌ها و مدیریت زمان

۱۷..... عمل کردن از نقطه تعادل

فصل ۱: تعیین ارزش‌ها و شروع از مکان صحیح..... ۱۸

۱۸..... شفافیت مهم است

۱۹..... ارزش‌ها چه هستند؟

۲۰..... مفهوم شخصی شما

۲۱..... خود ایده‌آل

۲۱..... تصویر شخصی شما

۲۲..... عزت نفس تان

ارزش‌های خود را مشخص کنید.....	۲۳
ارزش‌های شخصیتی.....	۲۴
ارزش بخش‌های مختلف زندگی.....	۲۸
ارزش‌های نقش و هویت.....	۳۰
اولویت بندی ارزش‌ها.....	۳۲
دو مثال.....	۳۳
تمرین‌های عملی.....	۳۴

فصل ۲: پیدا کردن چیزی که شما را عقب نگه داشته است .. ۳۶

موانع شادی.....	۳۷
شادی خود را اولویت اول قرار دهید.....	۴۰
ارزش‌ها، واقعی بودن و تعادل.....	۴۱
سه سری ارزش‌ها.....	۴۲
تمرین‌های عملی.....	۴۳

فصل ۳: تصویر خود را بسازید و با شفاهیت قدرت بگیرید... ۴۵

تصوری بدون محدودیت.....	۴۶
افکار شما به واقعیت شما تبدیل می‌شوند.....	۴۶
این مسئله دو طرفه است.....	۴۷
سوال جادویی.....	۴۸
تبدیل شدن به یک رهبر.....	۴۹
زمینه شماره ۱: هویت حرفه‌ای شما - رشد تجارتتان.....	۴۹
زمینه شماره ۲: خانواده و روابط شخصی.....	۵۱
زمینه سوم: سلامت.....	۵۳
زمینه چهارم: پول و سرمایه شما.....	۵۳
اولین قدم را بردارید.....	۵۵

نقطه تعادل □ ۵

- ۵۶..... به خود باور داشته باشید
- ۵۷..... مقاومت در برابر گفتن عبارت «تلاشم را می‌کنم»
- ۵۷..... قدرت تجسم
- ۵۸..... سه ویژگی مهم در تجسم
- ۵۸..... حذف موارد منفی
- ۶۱..... احتمالات را تصور کنید
- ۶۲..... تمرین‌های عملی

فصل ۴: مشارکت با هدف..... ۶۳

- ۶۳..... دلیل وجود شما
- ۶۴..... داشتن استحقاق زندگی
- ۶۵..... مشارکت با هدف: شغل ایده‌آل شما
- ۶۶..... به درون خود نگاه کنید
- ۶۶..... کار درست برای شما
- ۶۷..... کار کردن برای زندگی یا زندگی برای کار کردن؟
- ۶۸..... آزمایش ساعت
- ۶۹..... موفقیت مسیر را ترک می‌کند
- ۷۰..... مشارکت با هدف- خانواده، دوستان و جامعه
- ۷۲..... تمرین‌های عملی

فصل ۵: تعیین هدف و رسیدن به آن..... ۷۵

- ۷۵..... مطالعه هدف
- ۷۶..... نقاط عطف
- ۷۸..... فرآیند تعیین هدف
- ۸۷..... تمرین تعیین هدف
- ۸۹..... تنها یک کار را انجام دهید

امروزه، همه انسان‌ها کارهای خیلی زیادی را باید در زمان بسیار کم انجام دهند و به همین صورت شما نیز احساس می‌کنید که وظایف، فعالیت‌ها و مسئولیت‌ها سرتان ریخته‌اند. مسئله مهم این است که باید زندگی خود را به شکلی ساده کنید که زمان بیشتری برای انجام کارهایی داشته باشید که اهمیت بیشتری برایتان دارند و در همین حال، زمان کمتری صرف چیزهایی کنید که اصلاً برایتان مفید نیستند.

اما نکته خوب این است که شما همین الان قدرت کافی دارید تا بتوانید زندگی بدون پشیمانی داشته باشید که در آن روابط کاملاً خوبی دارید و در هر چیزی که انجام می‌دهید به طور کامل درگیر می‌شوید و می‌توانید انتخاب کنید زندگی داشته باشید که در آن هر روز معنی و هدفی و لذت زیادی برای شما دارد و می‌توانید زندگی داشته باشید که کاملاً روی شخصی که در اعماق وجودتان هستید، به شکل مثبت و متمرکزی در تعادل است.