

به نام هستی بخش

صبح جادویی

۶ عاشق صبحگاهی که زندگی تان
را متحول می کند

www.ketab.ir

نویسنده: هال الرود
مترجم: مریم اصغرپور



ناشر کتاب های
روان شناسی، مدیریت و کارآفرینی
بازاریابی و فروش

سرشناسه	الرود، هال، ۱۹۷۹ - م. Elrod, Hal
عنوان و نام پدیدآور	صبح جادویی: ۶ عادت صبحگاهی که زندگیتان را متحول می‌کند / نویسنده هال الرود؛ مترجم مریم اصغرپور.
مشخصات نشر	تهران: بهار سبز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۲۸۸ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۸۹-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: The miracle morning : the not-so-obvious secret guaranteed to transform your life before 8AM.
یادداشت	اثر حاضر اولین بار تحت عنوان "صبح جادویی: شش عادت که قبل از ساعت ۸ صبح زندگیتان را متحول خواهد کرد" توسط انتشارات نوآوران سینا؛ موسسه فرهنگی هنری هنرمهرایده در سال ۱۳۹۶ منتشر شده است.
عنوان دیگر	صبح جادویی: شش عادت که قبل از ساعت ۸ صبح زندگیتان را متحول خواهد کرد.
عنوان گسترده	شش عادت صبحگاهی که زندگیتان را متحول می‌کند.
موضوع	فشار روانی -- کنترل Stress management
موضوع	راه و رسم زندگی Conduct of life
موضوع	خودسازی (Psychology) Self-actualization
شناسه افزوده	اصغرپور، مریم، - ۱۳۵۷ - مترجم [Asgharpour, Maryam]
رده بندی کنگره	BF۵۷۵ / الف۵۳ / ف۱۳۹۷
رده بندی دیویی	۱۵۵ / ۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۴۳۰۸۴۸



بهار سبز

www.ketab.ir

صبح جادویی

هال الرود

مترجم: مریم اصغرپور

ویراستار: گروه ویراستاران نشر بهار سبز

طراح جلد: مهدی انوشیروانی

صفحه آرا: محسن شجاعی

نوبت چاپ: دهم، زمستان ۱۳۹۹

نوبت چاپ: یازدهم، زمستان ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ و صحافی: گنج شایگان

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۸۹-۴

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین کوچه بهشت آیین پلاک ۱۰

تلفن: ۳-۲۲۶۲۲۹۰۱ / کد پستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

اینستاگرام: @baharesabzpub

حق چاپ محفوظ است.



فهرست مطالب

www.ketab.ir

۷	تعریف های دیگران از این کتاب
۱۶	ارتقای سطح خود آگاهی بشر، در صبح یک روز
۱۷	پیشگفتار
۱۹	یادداشتی برای شما
۲۲	مقدمه
۲۲	ماجرای من و اینکه چرا ماجرای شما بیشترین اهمیت را دارد
۳۷	فصل ۱- وقت آن است که با تمام قوانین بیدار شوید
۴۸	فصل ۲- صبح جادویی؛ زاده ناامیدی
۷۰	فصل ۳- بررسی حقیقت جامعه ۹۵ درصدی
۹۸	فصل ۴- امروز صبح چرا بیدار شدید؟
۱۰۹	فصل ۵- استراتژی پنج مرحله ای ضد اسنوز برای بیدار شدن (برای همه افراد معتاد به دکمه اسنوز)

۱۱۷	فصل ۶- منجی های زندگی شش عادت که رهایی شما را از یک زندگی ...
۱۲۳	منجی های زندگی S حرف اول سکوت
۱۳۴	منجی های زندگی A حرف اول جمله های تأکیدی
۱۴۹	منجی های زندگی V حرف اول تجسم کردن
۱۵۸	منجی های زندگی E حرف اول ورزش
۱۶۳	منجی های زندگی R حرف اول خواندن
۱۶۹	منجی های زندگی S حرف اول نوشتن
۱۸۲	فصل ۷- صبح جادویی ۶ دقیقه ای (رسیدن به نتایج واقعی در شش دقیقه)
۱۸۷	فصل ۸- به دلخواه خود درآوردن صبح جادویی بر اساس سبک زندگی خودتان و رسیدن به اهدافتان
۱۹۹	فصل ۹- از غیرقابل تحمل تا غیرقابل توقف رمز ایجاد عادت هایی که زندگی تان را متحول می کنند (در ۳۰ روز)
۲۱۶	فصل ۱۰- چالش ۳۰ روز صبح جادویی برای متحول کردن زندگی
۲۲۷	سخن آخر
۲۳۰	دعوت نامه مخصوص جامعه صبح جادویی
۲۳۵	در مورد نویسنده
۲۳۷	نمونه جمله های تأکیدی وقت خواب
۲۵۳	جعبه ابزار شروع سریع چالش ۳۰ روز صبح جادویی برای متحول کردن زندگی