

خودت را به فضا کن

افکارت را از سرت بیرون کن
و به زندگی ات برس

نویسنده:

گری جان بیشاپ



سرشناسه: بیشاپ، گری جان Bishop, Gary John

عنوان و نام پدیدآور: خودت را به فنا نده نویسنده گری جان بیشاپ؛ مترجم سارا یوسفعلی.

مشخصات نشر: قم: ارمغان گیلار، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۸۳۶-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۱۷، Unfuck yourself: get out of your head and into your life

موضوع: مکالمه با خود موضوع: Self-talk

موضوع: ابراز وجود موضوع: Self-realization

موضوع: موفقیت موضوع: Success

شناسه افزوده: یوسفعلی، سارا، ۱۳۶۵ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۹۷/۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۹۷۴۱۹

خودت را به فنا نده

افکارت را از سرت بیرون کن
و به زندگیت برس

نویسنده: گری جان بیشاپ

مترجم: سارا یوسفعلی

ویراستار: اکبر جعفری

ناشر: ارمغان گیلار

طراح و صفحه‌آرا: زرین گراف

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپخانه: آریا

قیمت: ۵۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۸-۳۶-۲



یوسفعلی سارا
ارمغان گیلار

تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۸
همراه: ۰۹۱۳۳۵۱۲۵۵۰
armaghanegilar@gmail.com
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

فصل اول

شروع کار / ۹

- این تفکرات از پیش تعیین شده نیستن ۱۲
- فرق بین موفقیت و شکست: ۱۴
- چطور الفاظ، زندگیمان را زیر و رو می کند؟!!! ۱۶
- خودگفتاری قاطعانه در مقابل خودروایی: ۲۱
- کاربرد این کتاب: ۲۲

فصل دوم

من تمایل دارم / ۲۵

- قدرت هدفمندی ۳۲
- رسیدن به ستاره ها با بازوهای کم توان: ۳۳
- پرچمات را برافراشته کن: ۳۷

فصل سوم

من در مسیر پیروزی ام / ۳۹

- طرح راز: ۴۲
- فرمانروای قلمروتان: ۴۴
- پرتگاه پیروزی ات را پیدا کن: ۴۶
- ترسیم یک نقشه بازی ۵۰





فصل چهارم

من پیروز می شوم / ۵۴

- ۵۷..... دورنمای مشکلات
- ۶۱..... نگاه به آینده:
- ۶۳..... دریایی از چیزها:

فصل پنجم

شک و تردیدها را با آغوش باز می پذیرم / ۶۶

- ۶۷..... شک و تردید جایی سراغت می آید که اتفاقات تازه ای رخ می دهد
- ۶۹..... الگوی پتانسیل
- ۷۳..... تعقیب کردن هیچ و بوج
- ۷۵..... قدم بردار و قضاوت شو
- ۷۶..... شک و تردید را با آغوش باز بپذیر
- ۷۸..... شکار فرصت ها

فصل ششم

من نتیجه تفکراتم نیستم بلکه حاصل رفتارهایم هستم / ۸۰

- ۸۱..... تفکرات را تغییر بده تا زندگی ات تغییر کند
- ۸۳..... تو نتیجه تفکرات نیستی
- ۸۶..... چطور عمل کردن تفکرات را تغییر می دهد؟
- ۸۹..... اقداماتش چرخه زندگی را می چرخانند
- ۹۲..... میان خودت و تفکرات تمایز قائل شو

فصل هفتم

من سرسختم / ۹۴

- ۹۶..... سرسخت بودند: