

خودت را به فنا نده

کمتر فکر کن و بیشتر زندگی کن

گری جان بیشاب

www.ketab.ir

ترجمه

زهرا بهرامی



انتشارات توانمندان
www.ketab.ir

سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: بیشاپ، گری جان Bishop, Gary John

عنوان و نام پدیدآور: خودت را به فنا نده / گری جان بیشاپ؛ مترجم زهرا بهرامی.

مشخصات نشر: تهران: توانمندان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: 978-622-6216-84-5: ۳۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Unfu*k yourself : get out of your head and into your life, 2017.

عنوان دیگر: کمتر فکر کن و بیشتر زندگی کن.

موضوع: مکالمه با خود

Self-talk

ایراز وجود

Self-realization

موفقیت

Success

شناسه افزوده: بهرامی، زهرا، ۱۳۶۶ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۹۷/۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۱۶۸۰۰



انتشارات توانمندان
Tavanmandan Publications

خودت را به فنا نده: کمتر فکر کن و بیشتر زندگی کن

پدیدآورنده: گری جان بیشاپ مترجم: زهرا بهرامی

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۴۰۰

شابک: 978-622-6216-84-5 ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۱۶-۸۴-۵

ناشر: توانمندان شمارگان: ۳۰۰ نسخه قیمت: ۳۵۰/۰۰۰ ریال

تلفن: ۰۲۵-۳۲۹۱۳۴۵۲ فکس: ۰۲۵-۳۲۹۱۳۵۵۲ همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۰۷۶۵

www.tavanmandan.com , www.malolan.com , @tavanmandan_com

فهرست

- ۹..... فصل اول: آغاز.....
- ۱۲..... تفاوت بین موفقیت و شکست.....
- ۱۴..... چگونه زبان، زندگی مان را تغییر می دهد.....
- ۱۵..... حس درد را نادیده بگیرید، خودش ناپدید می شود.....
- ۱۶..... ذهنیت را دوباره مرتب کن، هر بار یک کلمه.....
- ۱۷..... بیان جسورانه و داستان گونه.....
- ۱۹..... در این کتاب چه می خوانیم.....
- ۲۱..... فصل دوم: من مشتاق هستم.....
- ۲۴..... در را پیدا کن.....
- ۲۵..... زمانی که درها بسته هستند.....
- ۲۷..... قدرت هدف.....
- ۲۸..... راه رسیدن به ستاره ها با سلاح های کوچک.....
- ۳۰..... مسیرت را مشخص کن.....
- ۳۲..... پرچمت را بالا ببر.....
- ۳۵..... فصل سوم: من برای پیروزی مصمم هستم.....
- ۳۷..... ساختن شگفتی.....
- ۳۹..... محدوده خودت را تعیین کن.....
- ۴۱..... مرزهای پیروزی ات را کشف کن.....
- ۴۵..... ایجاد نقشه بازی.....
- ۴۹..... فصل چهارم: من از پیشش برمی آیم.....
- ۵۱..... مشکلاتت را در مقایسه با عوامل دیگر ارزیابی کن.....
- ۵۴..... به آینده نگاه کن.....
- ۵۶..... دریایی از اتفاقات.....
- ۵۸..... تو می تونی انجامش بدی.....

- ۵۹ فصل پنجم: من اتفاق‌ها را می‌پذیرم
- ۶۱ نمونه‌ای از استعداد
- ۶۴ به دنبال چیزی که وجود خارجی ندارد
- ۶۶ رو به جلو حرکت کنید و بگذارید که قضاوت شوید
- ۶۷ بی‌اطمینانی را بپذیر
- ۶۹ شکار فرصت‌ها
- ۷۱ فصل ششم: من حاصل افکار نیستم، بلکه نتیجه اعمالم هستم
- ۷۳ شما افکارتان نیستید
- ۷۵ چگونه تغییر افکار می‌توانند مفید باشند
- ۷۸ اقدام کردن، چرخ زندگی را بهتر می‌چرخاند
- ۸۱ روی پای خودتان بایستید
- ۸۳ فصل هفتم: مصمم هستم
- ۸۴ مصمم باش
- ۸۶ رنگ واقعیت می‌گیرد تنها زمانی که باور داشته باشی
- ۸۹ اراده‌ات را آشکار کن
- ۹۱ اصل مطلب را درک کردیدی؟
- ۹۵ فصل هشتم: من منتظر چیزی نیستم و هر اتفاقی را می‌پذیرم
- ۹۸ انتظار غیر منتظره‌ها را داشته باش
- ۹۹ جداسازی انسان متوسط از انتظاراتش
- ۱۰۳ زمانی که زندگی طبیعی است
- ۱۰۶ انتظاری نداشته باش و پذیرای همه چیز باش
- ۱۰۹ فصل نهم: گام بعدی چیست؟
- ۱۱۱ شما روزی خواهید مرد
- ۱۱۳ به خودتان رشوه ندهید
- ۱۱۴ خود را سرزنش نکنید
- ۱۱۵ دو قدم تارهایی
- ۱۱۹ از فکر و خیال رهایی یابید