



قانون پنج تانیہ

نویسنده:

مل رابینز

Mel Robbins

سرشناسه: رابینز، مل، ۱۹۶۸-م. ۱۹۶۸- Robbins, Mel

عنوان و نام پدیدآور: قانون پنج ثانیه/ نویسنده مل رابینز؛ مترجم یگانه سادات شیری.

مشخصات نشر: قم: آبدیس، ۱۴۰۱. مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۱۴۴-۷-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۱۷، The ۵ second rule: the fastest way to change your life

عنوان دیگر: قانون ۵ ثانیه‌ای: روشی برای متحول کردن زندگی، کار و اعتماد به نفس با شهامت هر روزه.

موضوع: تحول (روان شناسی) Psychology (Change) نگرش (روان شناسی) - تغییر Attitude change

شجاعت Courage عزت نفس Self-esteem

انگیزش انگیزش Psychology (Motivation) ابراز وجود Self-realization

شناسه افزوده: شیری، یگانه سادات، ۱۳۷۳، - مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۳۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۱۰۲۶۱

قانون پنج ثانیه

نویسنده: مل رابینز

مترجم: یگانه سادات شیری

ویراستار: عابد پورا ابراهیم

ناشر: آبدیس

صفحه آرا و طراح جلد: زرین گراف

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپخانه: احسان

صحافی: براتی

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۱۴۴-۷-۷

مرکز پخش: ۰۹۱۲۳۵۱۹۶۹۲-۰۹۳۶۳۴۲۱۱۰۵ پورا ابراهیم



فهرست مطالب

فصل اول: جسارت هرروزه..... ۶

بخش اول: ۵ ثانیه تا تغییر زندگی شما..... ۷

قانون ۵ ثانیه برد!..... ۱۰

بخش دوم: من چطور به قانون ۵ ثانیه دست پیدا کردم..... ۱۹

بخش سوم: زمانی که از آن استفاده میکنید باید توقع چه چیزهایی را داشته باشید.. ۲۸

بخش چهارم: چرا این قانون موثر است؟..... ۳۶

این قانون دقیقاً چیست؟..... ۳۶

چطور از این قانون استفاده کنم؟..... ۳۶

چرا خیلی راحت این قانون عمل میکند؟..... ۴۰

چطور یک قانون تمام ابعاد زندگی من را پوشش میدهد؟..... ۴۱

فصل دوم: قدرت شجاعت..... ۴۴

بخش پنجم: شجاعت هر روزه..... ۴۴

"چطور خودمان را نجات دهیم؟..... ۴۶

بخش ششم: منتظر چه چیزی هستید؟..... ۵۲

پنج ثانیه شجاعت همه چیز را تغییر میدهد..... ۶۰

بخش هفتم: شما هیچوقت از آن خوشتان نمی آید..... ۶۳

بخش هشتم: چطور و از کجا شروع کنیم؟..... ۷۲

تغییر خیلی ساده است اما آسان نیست!..... ۷۲

فصل سوم: شجاعت، رفتار شما را تغییر می دهد..... ۷۷

چطور می توانید سودمندترین فردی که می شناسید باشید..... ۷۷

بخش نهم: سلامتی تان را بهبود بخشید..... ۷۹

بخش دهم: سودمندی و بهره‌وری را افزایش دهید..... ۸۹

- مدیریت حواس پرتی را جدی بگیرید! ۸۹
- صبحتان را تحت سلطه داشته باشید! ۹۱
- برنامه ریزی برای نقطه پایان ۹۶
- بخش یازدهم: به تعویق انداختن را پایان دهید ۹۸
- وسواس سودمند ۹۸
- وسواس مخرب ۹۹
- به تعویق انداختن کارها و ارتباط آن با استرس ۱۰۰
- خودتان را ببخشید ۱۰۲
- "قانون ۵ ثانیه!" ۱۰۲
- باید آینده چه کار میکنید؟! ۱۰۴

فصل چهارم: شجاعت، ذهنیت شما را تغییر می دهد ۱۰۸

- چگونه شادترین فرد موجود باشیم ۱۰۸
- بخش دوازدهم: نگرانی کافی است ۱۱۱
- بخش سیزدهم: نگرانی را پایان دهید ۱۱۷
- ترس معمولی در مقابل حملات عصبی ۱۱۸
- بخش چهاردهم: ترس را شکست دهید ۱۲۴
- در هواپیما ۱۲۵

فصل پنجم: شجاعت همه چیز را عوض می کند ۱۲۸

- چگونه کامل ترین فردی شوید که میشناختید ۱۲۸
- بخش پانزدهم: ساختن اعتماد به نفسی حقیقی ۱۳۰
- بخش شانزدهم: در جستجوی علایق ۱۴۱
- فرصت یابی را شروع کنید ۱۴۱
- حرکت کنید! ۱۴۳
- شجاعت به خرج دهید! ۱۴۴
- ایمان داشته باشید ۱۴۶
- بخش هفدهم: روابطتان را بهبود بخشید ۱۴۹