

تمرکز قدرت مند

یک برنامه هفت روزه برای ایجاد شفافیت ذهنی و تمرکز قوی

تیو موریس

ترجمه لطیف احمدپور

چاپ دوم

www.ketab.ir



سرشناسه: موريس، تيبو

Meurisse, Thibaut

عنوان و نام پديدآور: تمرکز قدرتمند: یک برنامه هفت روزه برای ایجاد شفافیت ذهنی و تمرکز قوی

تیبو موريس؛ ترجمه لطيف احمدپور.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهري: ۷۷ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۴۲-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Powerful Focus...

عنوان ديگر: یک برنامه هفت روزه برای ایجاد شفافیت ذهنی و تمرکز قوی.

موضوع: دقت

Attention

شناسه افزوده: احمدپور، لطيف، ۱۳۶۳ -، مترجم

رده بندی کنگره: BF۳۲۱

رده بندی ديویی: ۱۵۳/۷۳۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۵۰۵۳۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا





nashretorang



www.nashretorang.com



نشر ترنگ



نمرکز قدرتمند

تیم موریس

ترجمه: لطیف احمدی

ویراستار: سمیه رشیدی

حروف چین و صفحه آرا: آتلیه ترنگ

لیتوگرافی و چاپ: نیک

چاپ

۵۰۰ نسخه

تیراژ:

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۴۲-۱

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه میترا، پلاک ۷، طبقه سوم، واحد ۷

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ همراه: ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

۷	درباره نویسنده
۹	این کتاب برای چه کسی نوشته شده است؟
۱۱	مقدمه
	بخش اول
۱۳	به چنگ آوردن شفافیت و وضوح
	روز اول
۱۵	۱۵ سؤال برای شناسایی آنچه خواهانش هستید
	روز دوم
۲۵	درباره آنچه خواهانش هستید شفاف سازی کنید
	روز سوم
۲۹	درباره آنچه باید انجام شود، شفاف سازی کنید
	روز چهارم
۳۳	درباره چگونگی انجام آن، شفاف سازی کنید
	بخش دوم
۴۵	از بین بردن حواس پرتی ها و موانع
	روز پنجم
۴۷	ساده سازی
	روز ششم
۶۱	کاهش ورودی های بی فایده
	روز هفتم
۶۹	حذف اصطکاک و اتلاف انرژی
۷۵	سخن پایانی

مقدمه

توانایی تمرکز یکی از باارزش‌ترین دارایی‌هایی است که تا به حال پرورش داده‌اید. وقتی از آن برای دستیابی به هیجان‌انگیزترین اهدافتان استفاده کنید، می‌توانید به سطوحی از موفقیت برسید که هرگز تصور نمی‌کردید ممکن باشد.

تفاوت بین یک شخص معمولی و یک شخص بسیار موفق، اغلب به سطح تمرکز آنها برمی‌گردد. افراد موفق می‌دانند چه می‌خواهند و تمام تمرکزشان را روی دستیابی به اهدافشان می‌گذارند. با انجام این کار به‌طور مداوم و در یک دوره زمانی طولانی، آنها بهره‌وری‌شان را توربوشارژ می‌کنند و به اکثر اهدافشان دست می‌یابند.

شما چگونه؟ مالک تمرکزتان هستید یا برده‌ی حواس‌پرتی‌ها؟ در این کتاب می‌آموزید چگونه از حواس‌پرتی به تمرکز لیزرگونه برسید، آن هم فقط در هفت روز. هر روز تمرین‌هایی برای تقویت تمرکز به شما داده می‌شود. در پایان این هفت روز، درک عمیق‌تری از ماهیت تمرکز و نحوه عملکرد آن پیدا خواهید کرد و به‌خوبی در مسیر تبدیل شدن به یکی از متمرکزترین افرادی خواهید بود که تا به حال دیده‌اید.