

برایانت، تئودور / Bryant, Theodore  
خودانضباطی در ده روز = Self-discipline in 10 days : گذر از فکر به  
عمل تئودور برایانت/نویسنده [تئودور برایان]؛ مترجمان مرضیه صفایی فر،  
الهام ساجدیان

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۷.  
۲۰۸ ص.؛ مصورا ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.  
۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۹۱۶-۴

فیپا

عنوان اصلی: Self-discipline in 10 days : how to go from  
thinking to doing.C1999

انضباط شخصی در ده روز : چگونه از فکر به عمل برسیم.

گذر از فکر به عمل تئودور برایانت.

خود راهبری / Self-management (Psychology)

خوبیشتن داری / Self-control

صفایی فر، مرضیه، ۱۳۳۸ - مترجم / ساجدیان، الهام، ۱۳۶۳ - مترجم

۱۳۹۷ الف ۳۳/ب ۳۳۲ BF۶۳۲

۱۵۸/۱

۵۲۲۹۳۲۷

## خودانضباطی در ده روز

نویسنده: تئودور برایانت

مترجمان: دکتر مرضیه صفایی فر - الهام ساجدیان

صفحه آرا: الهه ایمنی

ویراستار: الهام شریف

طراح جلد: سمانه محمدی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰ جلد

نوبت چاپ: دوم

سال چاپ: ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۹۱۶-۴

ISBN: 978-964-236-916-4

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.  
نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

## فهرست

### بخش اول. اطلاعات مقدماتی ..... ۱۳

۱. شروع کنید..... ۱۹

۲. زهرها و پادزهرها..... ۲۷

۳. گفتگوی درونی عملکرد - محور..... ۴۳

۴. شناخت خود انضباطی..... ۵۵

### بخش دوم. طرح بهبود خود انضباطی در ده روز ..... ۶۵

پیش از شروع..... ۶۷

۵. روز اول. ترس از شکست..... ۶۹

۶. روز دوم. ترس از موفقیت..... ۷۹

۷. روز سوم. ترس از طرد شدن..... ۸۷

۸. روز چهارم. ترس از معمولی بودن..... ۹۷

۹. روز پنجم. ترس از خطر کردن..... ۱۰۳

### بخش سوم. نظام باورهای ناخودآگاه ..... ۱۱۳

درک نظام باورهای ناخودآگاه..... ۱۱۳

۱۰. روز ششم. «همه یا هیچ» و قدرت تجسم..... ۱۱۹

۱۱. روز هفتم. «من باید کامل و بی نقص باشم» و نظام پاداش..... ۱۲۷

## خودانضباطی در ده روز

۱۲. روز هشتم. «من می‌توانم به راحتی هر چه می‌خواهم به دست بیاورم» و ویتامین‌های ذهنی..... ۱۴۱
۱۳. روز نهم. «من نمی‌توانم تغییر کنم» و استراحت..... ۱۵۱
۱۴. روز دهم. «اتفاقی وحشتناک خواهد افتاد» و برگه اهداف..... ۱۶۵
- بخش چهارم . مجموع آنچه آموختیم ..... ۱۷۳**
۱۵. مرحله تصمیم‌گیری..... ۱۷۷
۱۶. مرحله آمادگی..... ۱۸۳
۱۷. مرحله عمل..... ۱۹۱
۱۸. مرحله حفظ و نگهداری..... ۱۹۹