

نام کتاب: جلوی پای خودت سنگ نینداز / نویسنده: کارلوس پترسون /
مترجم: حمیده رستمی / ویراستار: علی ابوطالبی / طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ /
شابک: ۹-۳۶۵-۳۴۰-۶۰۰-۹۷۸ / نوبت چاپ: یکم، ۱۴۰۲ / تیراژ: ۲۰۰ نسخه / چاپ: میامی /
صحافی: میامی / قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان



جلوی پای خودت سنگ نینداز

راهنمایی برای زندگی بهتر از طریق
تغییر عادات و خلق و خو



کارلوس پترسون
حمیده رستمی

سرشناسه: پترسون، کارلوس / عنوان و نام پدیدآور: جلوی پای خودت سنگ نینداز - کارلوس پترسون - حمیده رستمی /
مشخصات ظاهری: ۲۱۲ ص / عنوان اصلی: Habit transformation / موضوع: ترک عادت، تحول (روانشناسی)، خودسازی / رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷ /
رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۴ / شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۰۴۴۱۷



انتشارات لیوسا

لیوسا / Liusa
līvsā < لیوسا از اسامی ایرانی
است، که به معنی همانند
خورشید است.

فهرست



۵	سخنی با خواننده
۷	عبارات تأکیدی
۹	مقدمه — بهترین زندگی را داشته باش
۱۳	تغییر و تبدیل عادات و خلق و خو
۱۸	از سر راه برداشتن مشکل
۲۰	۱— غایت عشق
۴۰	۲— غایت سلامت و تندرستی
۶۶	۳— غایت دارایی
۸۷	۴— غایت عالی‌ترین وجه وجودی تو
۱۱۲	۵— غایت روابط خویشاوندی و دوستانه
۱۳۴	۶— غایت ترس
۱۵۱	۷— غایت ذهنیت و طرز فکر
۱۷۵	۸— غایت زمان
۱۹۱	۹— غایت آینده
۲۱۰	ختم کلام

سخنی با خواننده

به شروع زندگی تازه‌ات خوش آمدی. خریدن این کتاب قدم اول بود و ممنونم که من را انتخاب کردی تا راهنمایت باشم. قدم دوم این است که تصمیم بگیری از هر تلاشی که برای پیشرفت لازم باشد، امتناع نکنی. من فقط در صورتی می‌توانم کمکت کنم که تو همه‌ی سعی‌ات را به‌کار بگیری و هر کاری لازم بود بکنی. مثل هر مورد دیگری در زندگی، اگر هیچ کاری نکنی هیچ نتیجه‌ای هم به‌دست نمی‌آوری. بنابراین باید آستین بالا بزنی و دست‌به‌کار شوی. من در پایان هر فصل مطالب آن فصل را به‌صورت فشرده در بخشی تحت عنوان تکلیف آورده‌ام تا تو بتوانی اطلاعات تازه‌ات را هرچه سریع‌تر به‌کار ببری. پس قبل از اینکه سراغ فصل بعدی بروی تکلیفت را کامل انجام بده.

این را بدان که همه‌ی توصیه‌ها یکسان نیست. این کتاب درباره‌ی عادت‌هایی معمولی نیست که راه‌حل‌هایی کلی ارائه بدهد و به‌نظرت برسد که با شخصیت تو همخوانی ندارد. من راهنمای سفرت به‌سمت زندگی بهتر هستم؛ زندگی بهتر تو، نه کسی دیگر. تو فقط خواسته‌هایت را جذب نمی‌کنی، بلکه همه‌ی افکار و باورهایت را جذب می‌کنی. بنابراین من نشانت می‌دهم چه جور آدمی باشی تا بتوانی زندگی دلخواهت را جذب کنی. حالا اول بگو آیا به ایجاد تغییر و تحول متعهد هستی؟

کتاب من یادت می دهد در هر حیطه ی زندگی ات تعادل ایجاد کنی و متعادل باقی بمانی. به آگاهی و وقوفی دست پیدا می کنی که زندگی آرام و بی دردسری را برایت تضمین می کند. زندگی بهت در شرف آغاز است. و تنها کاری که تو باید بکنی این است که عمل کنی.