

۲۴۱۱۲۱۳



صبح جادویی

شش عادتی که زندگی شما را قبل از ساعت ۸ صبح متحول می کند

www.ketab.ir

هال الرود

هانیه حق نبی مطلق



سرشناسه	الرود، هال، ۱۹۷۹ - م. Elrod; Hal
عنوان و نام پدیدآور	صبح جادویی: شش عادتی که زندگی شما را قبل از ساعت ۸ صبح متحول می‌کند/هات الرود: ترجمه هانیه حق‌نبی مطلق، ویراستار علمی حسن چابک
مشخصات نشر	تهران: چابک اندیش، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	۱۸۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۶۸-۶
وضعیت فهرست نویسی	فبیا
یادداشت	The moracing : the not-so-obvious secret guaranteed to transform your life before ۸Am ۲۰۱۴
عنوان دیگر	شش عادتی که زندگی شما را قبل از ساعت ۸ صبح متحول می‌کند
موضوع	فشار روانی - کنترل راه رسم زندگی - خودسازی
شناسه افزوده	حق‌نبی مطلق، هانیه، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	چابک، حسن، ۱۳۵۱ - ویراستار
رده بندی کنگره	BF ۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۹۳۱۰۲۰۱

www.ketab.ir



مرکز پخش چابک اندیش:

۰۹۹۰۵۶۴۶۰۶۲

۰۹۱۳۱۵۷۱۲۸۲

۶۶۴۹۹۳۲۷-۶۶۴۹۱۰۲۴

Chabokandish۸۶۹۳@gmail.com

t.me/chabok_andish

• صبح جادویی

- انتشارات: چابک اندیش
- نوشته‌ی: هال الرود
- ترجمه‌ی: هانیه حق‌نبی مطلق
- ویراستار علمی: حسن چابک
- ویراستار: شیرین وحدانی
- نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲
- تیراژ: ۲۰۰ نسخه
- قیمت: ۹۹۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۶۸-۶

فهرست مطالب

داستان‌های موفقیت و نتایج واقعی صبح جادویی	۱۳
فقط چند مورد را بخوانید تا ببینید کدام یک برایتان ممکن است	۱۳
یادداشتی برای خوانندگان عزیزم	۱۶
یک دعوت‌نامه‌ی خاص	۱۹
تنها دو راه برای زندگی کردن وجود دارد.	۲۱
مقدمه	۲۲
داستان من و این که چرا داستان شما مهم است	۲۲
یک واقعیت غیرقابل‌تصور	۲۳
تو فقط دو بار... زندگی می‌کنی؟	۲۴
بازارده زندگی کنید	۳۰
این زمان شما و این داستان شما است	۳۱
یک قلم بردارید	۳۲
۱: زمان آن است که با ظرفیت کامل از خواب بیدار شوید	۳۳
ساختن «سطح ۱۰» زندگی‌تان	۳۴

- ۳۶ این کتاب به سه میحث مهم می‌پردازد:
- ۳۶ اما هال، من ادم صبح زود بیدار شدن نیستم
- ۳۷ صبح جادویی چطور زندگی‌تان را متحول می‌کند؟
- ۴۲ ۲: اصل صبح جادویی: از ناامیدی متولد شده است
- ۴۳ اولین باری که به ته خط رسیدم: مرگ در صحنه
- ۴۳ دومین باری که به ته خط رسیدم: غوطه‌ور در بدهی و افسردگی شدید
- ۴۴ چرا بدهی بدتر از مرگ بود
- ۴۵ صبحی که زندگی‌ام را تغییر داد
- ۴۶ برابری موفقیت
- ۴۷ اولین چالش ما: یافتن زمان
- ۵۰ چالش دوم ما: انجام کاری که بیشترین تأثیر را دارد
- ۵۰ صبحی که کل زندگی‌ام را تغییر داد
- ۵۲ یک معجزه
- ۵۳ هی! اگر کیتی می‌تونه این کار را انجام بده
- ۵۴ جو دیگر کدام خری است؟
- ۵۵ این یک جنبش است یا بیداری؟
- ۵۸ ۳: بررسی واقعیت ۹۵ درصدی
- ۵۹ زندگی عادی را رها کردن و به ۵٪ برتر پیوستن
- ۶۰ گام اول: تأیید واقعیت جامعه‌ی ۹۵ درصدی
- ۶۳ دلایل معمولی بودن (و راهکارهای فوری):
- ۶۳ سندروم آینه عقب
- ۶۴ بی‌هدف بودن
- ۶۶ تفکیک رویدادها
- ۶۸ فقدان مسئولیت‌پذیری
- ۶۹ [قویاً توصیه می‌شود] یک همراه مسئولیت‌پذیر برای خود در نظر بگیرید
- ۷۰ حلقه‌ی عادی تأثیرگذاری
- ۷۳ فقدان توسعه‌ی فردی
- ۷۴ عدم اضطراب

- ۷۵ گام شماره ی ۳: حد و حدودتان را مشخص کنید.
- ۷۷ ۴: چرا امروز صبح از خواب بیدار شدید؟
- ۷۸ چرت می‌زنید و می‌بازید: حقیقت بیدار شدن
- ۸۰ واقعاً به چه مقدار خواب نیاز داریم؟
- ۸۱ چطور (با خواب کمتر) با انرژی بیشتر از خواب بیدار شویم
- ۸۳ راز این که چطور هر روز صبح، حس صبح روز عید را داشته باشید
- ۸۴ ۵: راهکار پنج مرحله‌ای بیدار شدن و ضد چُرت
- ۸۴ (برای افرادی که معتاد به چُرت زدن هستند)
- ۸۵ بالا رفتن سطح انگیزه بیدار شدن
- ۸۵ گام ۱: قبل از به رختخواب رفتن تصمیم خود را بگیرید
- ۸۶ گام ۲: ساعت خود را دور از دسترس قرار دهید
- ۸۷ گام ۳: مسواک زدن
- ۸۷ گام ۴: یک لیوان آب بنوشید
- ۸۷ گام ۵: لباس بپوشید یا دوش بگیرید
- ۸۸ نکات دیگر صبح جادویی برای بیدار شدن
- ۹۱ ۶: ناجی‌های زندگی: شش تمرین تضمین شده برای نجات زندگی با ظرفیت محقق نشده
- ۹۱ استرس، سردرگمی، یأس، ناخشنودی و غیره
- ۹۲ فاصله‌ی ظرفیت
- ۹۳ زندگی شما آن چیزی نیست که تصور می‌کنید
- ۹۴ زمان آن رسیده که زندگی‌ای را نجات دهید که لایقش هستید
- ۹۵ نخستین نجات‌دهنده
- ۹۶ نجات‌دهنده‌های زندگی
- ۹۶ سکوت، اولین نجات‌دهنده
- ۹۷ غالباً صبح خود را چگونه آغاز می‌کنید؟
- ۹۹ مدیتیشن
- ۱۰۰ مدیتیشن صبح جادویی
- ۱۰۲ افکار نهایی سکوت

- نجات‌دهنده‌های زندگی ۱۰۳
- جملات تأکیدی، دومین نجات‌دهنده ۱۰۳
- جملات تأکیدی چطور باعث تغییر زندگی‌ام شدند ۱۰۵
- شما چطور برنامه‌ریزی می‌کنید؟ ۱۰۷
- پنج گام ساده برای خلق جملات تأکیدی خودتان ۱۰۹
- گام ۱: آنچه واقعاً می‌خواهید ۱۰۹
- گام ۲: چرا آن را می‌خواهید ۱۰۹
- گام ۳: برای ساختن آن، متعهد هستید چگونه فردی باشید ۱۱۰
- گام ۴: برای رسیدن به آن متعهدید چه کار کنید ۱۱۰
- گام ۵: نقل‌قول‌های انگیزشی اضافه کنید ۱۱۱
- افکار پایانی در مورد جملات تأکیدی ۱۱۲
- نجات‌دهنده‌های زندگی ۱۱۴
- تجسم، نجات‌دهنده‌ی سوم ۱۱۴
- شما چه چیز را تجسم می‌کنید؟ ۱۱۵
- ۳ گام ساده برای تجسم کردن صبح جادویی ۱۱۶
- گام ۱: آماده شوید ۱۱۶
- گام ۲: آن چیز را که واقعاً می‌خواهید تجسم کنید ۱۱۷
- گام ۳: تجسم کنید می‌بایست چه کسی باشید و چه کاری باید انجام دهید ۱۱۸
- تفکرات پایانی تجسم ۱۱۹
- (جایزه‌ی صبح جادویی) تخته‌ی رؤیاهایتان را بسازید ۱۲۰
- نجات‌دهنده‌های زندگی ۱۲۱
- ورزش، نجات‌دهنده‌ی چهارم ۱۲۱
- با داشامای خاص و منحصر به فرد آشنا شوید ۱۲۳
- افکار پایانی در مورد ورزش کردن ۱۲۴
- نجات‌دهنده‌های زندگی ۱۲۵
- مطالعه، نجات‌دهنده‌ی پنجم ۱۲۵
- چه مقدار باید مطالعه کنید؟ ۱۲۷
- افکار پایانی در مورد مطالعه ۱۲۸

- نجات‌دهنده‌های زندگی ۱۳۰
- نوشتن، ششمین نجات‌دهنده ۱۳۰
- یادداشت‌های روزانه ۱۳۰
- نخستین مرور یادداشت‌هایم ۱۳۱
- فاصله‌ی تمرکز: آیا به شما آسیب می‌زند یا کمکتان می‌کند؟ ۱۳۳
- یادداشت‌برداری مؤثر ۱۳۵
- (جوایز صبح جادویی) آیا می‌خواهید یک کتاب بنویسید؟ ۱۳۶
- شخصی کردن نجات‌دهنده‌های زندگی ۱۳۷
- افکار پایانی نجات‌دهنده‌های زندگی ۱۳۹
- ۷: صبح جادویی ۶ دقیقه‌ای (برای افراد پرمشغله) ۱۴۰
- دقیقه‌ی یک ۱۴۱
- دقیقه‌ی دو ۱۴۲
- دقیقه‌ی سه ۱۴۲
- دقیقه‌ی پنج ۱۴۲
- دقیقه‌ی شش ۱۴۳
- ۸: شخصی کردن صبح جادویی، متناسب با سبک ۱۴۴
- زندگی‌تان و دستیابی به بالاترین اهداف و رؤیایا ۱۴۴
- زمان بیدار شدن و شروع ۱۴۵
- (صبح‌ها) چه وقت، چرا و چه بخوریم ۱۴۶
- همسو کردن صبح جادویی با اهداف و آرزوهایتان ۱۴۸
- پیروز شدن بر به تعویق انداختن کارها: بدترین‌ها را اول انجام دهید ۱۴۹
- صبح جادویی در آخر هفته‌ها ۱۵۰
- صبح جادویی‌تان را تازه، سرگرم‌کننده و مهیج نگه‌دارید! ۱۵۰
- افکار پایانی در مورد شخصی‌سازی صبح جادویی ۱۵۱
- ۹: از تحمل‌ناپذیر تا توقف‌ناپذیر: راز واقعی شکل دادن ۱۵۳
- عادت‌هایی که زندگی‌تان را در (۳۰ روز) متحول کند ۱۵۳
- شکست همیشگی: تصمیمات سال جدید ۱۵۴
- 'عتیاد به عادات قدیمی: تغییر دردناک است ۱۵۵

- ۱۵۵ ساختن عادت‌های جدید چقدر زمان می‌برد؟
- ۱۵۷ (روز ۱ تا ۱۰) فاز یک: تحمل‌ناپذیر
- ۱۵۸ (روزهای ۱۱ تا ۲۰) فاز دو: راحت نبودن
- ۱۵۹ (روزهای ۲۱ تا ۳۰) فاز سه: توقف‌ناپذیر
- ۱۶۰ اما من از دویدن بیزارم
- ۱۶۱ ۳۰ روز: «از غیرقابل تحمل تا غیرقابل توقف»
- ۱۶۱ روزهای ۱ تا ۱۰
- ۱۶۲ روزهای ۱۱ تا ۲۰
- ۱۶۲ روزهای ۲۱ تا ۳۰
- ۱۶۲ بقیه‌ی داستان: ۸۰ کیلومتر تا رهایی
- ۱۶۵ آیا برای آزادی واقعی آماده‌اید؟
- ۱۶۶ ۱۰: چالش ۳۰ روزه تحول زندگی با صبح جادویی
- ۱۶۷ به پاداش‌ها توجه کنید
- ۱۶۸ می‌توانید انجامش دهید!
- ۱۷۰ گام ۱: کیت شروع سریع ۳۰ روزه صبح جادویی را بگیرید
- ۱۷۱ گام ۲: اولین صبح جادویی‌تان را برای همین فردا برنامه‌ریزی کنید
- ۱۷۱ گام ۳: صفحه ۱ کیت شروع سریع را بخوانید و تمرین‌ها را انجام دهید
- ۱۷۲ گام ۳/۱: یک همراه مسئولیت‌پذیر داشته باشید. (پیشنهادی)
- ۱۷۳ آماده‌اید زندگی‌تان را به سطح ببرید؟
- ۱۷۴ نتیجه‌گیری
- ۱۷۵ هر وقت که خواستید با من تماس بگیرید
- ۱۷۷ یک امتیاز ضروری
- ۱۸۰ از جانب تروودی، یکی از مراجعین گروه ویژه‌ی موفقیت
- ۱۸۲ افکار نهایی در مورد ایملی که زندگی‌تان را تغییر خواهد داد

یادداشتی برای خوانندگان عزیزم

مهم نیست اکنون در کجای زندگی تان هستید، چه در بالاترین سطح موفقیت
تصورتان باشید و یا به دنبال یافتن راه حل هستید به هر حال فرقی نمی‌کند،
در هر صورت یک نقطه مشترک داریم (احتمالاً بیشتر از یک نقطه مشترک داریم اما
در این یک مورد اطمینان دارم). می‌خواهیم زندگی و خود را بهبود و توسعه دهیم.
نمی‌خواهم بگویم زندگی و خودمان دارای مشکل است اما ما انسان‌ها با میل ذاتی
برای رشد و پیشرفت زاده شده‌ایم. باور دارم این میل در وجود همه ما جریان دارد.
بله، بیشتر ما هر روز از خواب بیدار می‌شویم و زندگی همچنان به روال قبل ادامه
دارد.

به عنوان یک نویسنده، سخنران و مدرس اصول موفقیت، شغل من این است
که به دیگران بیاموزم چگونه به ظرفیت نامحدودی دست‌یابند که در وجود همه ما
جاری است. به عنوان دانشجویی که خود را وقف ظرفیت انسانی و توسعه فردی
کرده، می‌توانم با اطمینان بگویم صبح جادویی عملی‌ترین، نتیجه‌محورترین و

انرژی و توجه شما را دارد. ممنونم که اجازه دادید بخشی از زندگی تان باشم. این سفر جادویی دارد شروع می شود.

با عشق و احترام (همیشگی)
دوست شما، هال