

راهنمای نهایی برای رسیدن به تمرکز

استفاده از برنامه‌های سمپاد و، رهن آگاهی،
تبسم، و خودهیپنوتیزم ۳ برای تمرکز بی حد و
مهر و به حداکثر رساندن پتانسیل خود

نویسنده: رایان کوپر
ترجمه: مهندس ناهید نادری نژاد



انتشارات «پرواز»

۱۴۰۳



انتشارات دبیرش

- عنوان: راهنمای نهایی برای رسیدن به تمرکز: استفاده از برنامه‌های صبحگاهی، ذهن آگاهی، تجسم، و خودهیپنوتیزم برای تمرکز بی‌حد و حصر و به حداکثر رساندن پتانسیل خود
- تألیف: رایان کوپر
- ترجمه: مهندس مهدی نادری نژاد
- صفحه‌آرا و طراح جلد: لارا آری پیکر
- ناشر: انتشارات دبیرش
- چاپخانه: آرزوی دیدار
- صحافی: آرزوی دیدار
- نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳
- شمارگان: ۵۰۰ نسخه
- قیمت: ۱۰۰۰۰۰۰ ریال
- مرکز پخش: چاپار ۸۸۸۹۹۶۸۰

■ حق چاپ و نشر برای انتشارات دبیرش محفوظ است،

- سرشناسه: کوپر، رایان Ryan, coopr, .
- عنوان و نام پدیدآور: راهنمای نهایی برای رسیدن به تمرکز: استفاده از برنامه‌های صبحگاهی، ذهن آگاهی، تجسم، و خودهیپنوتیزم برای تمرکز بی‌حد و حصر و به حداکثر رساندن پتانسیل خود/نویسنده رایان کوپر؛ ترجمه ناهید نادری نژاد
- مشخصات نشر: تهران: دبیرش، ۱۴۰۳
- مشخصات ظاهری: ۴۸ ص.
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۶۷-۹۵-۹
- وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
- عنوان اصلی: The Ultimate Guide To Get Focused
- عنوان دیگر: استفاده از برنامه‌های صبحگاهی، ذهن آگاهی، تجسم، و خودهیپنوتیزم برای تمرکز بی‌حد و حصر و به حداکثر رساندن پتانسیل خود
- موضوع: خواب مصنوعی -- آموختن به خود
- ردع: برنامه‌ریزی روانی و زبانی نادری نژاد، ناهید، ۱۳۵۷- مترجم
- شناسه افزوده: BF ۳۱۲
- رده بندی کنگره: ۱۵۳/۷۳۳
- رده بندی دیویی: ۹۷۱۴۵۰۰
- شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۱۴۵۰۰

فهرست مطالب

۶	مقدمه
۹	فصل یکم - قدرت تمرکز
۱۵	فصل دوم - استفاده از برنامه‌های سمپاشی برای تمرکز
۲۱	فصل سوم - چگونه از ذهن آگاهی برای تمرکز استفاده کنیم
۲۵	فصل چهارم - تمرکز با استفاده از تجسم
۳۱	فصل پنجم - استفاده از خود هیپنوتیزم برای حداکثر تمرکز
۳۵	فصل ششم - ان ال پی برای تمرکز
۳۹	فصل هفتم - افزایش بهره‌وری با ایجاد عادات خاص
۴۳	فصل هشتم - ۱۰۰ درصد متمرکز شوید و نامحدود بمانید!
۴۷	نتیجه‌گیری

مقدمه

این کتاب "مختصر" شامل مراحل و استراتژی‌های اثبات شده در مورد چگونگی شروع سریع و کارآمد استفاده از برنامه‌های صبحگاهی، ذهن‌آگاهی، تنفس، خود هیپنوتیزم برای تمرکز بی حد و حصر و به حداکثر رساندن پتانسیل خود است.

تمرکز چیزی است که اکثر مردم از آن بسیار کم برخوردار هستند. تصور کنید اگر فقط بتوانید تمرکز کنید، حافظه کنید، چه توانایی‌هایی خواهید داشت. اکثر مردم اجازه می‌دهند که اهمال‌کاری و عادت‌های بد زندگی‌شان را اداره کند. آن‌ها از خواب بیدار می‌شوند و اجازه می‌دهند اتفاقات آن‌ها را به هر جایی که خواست ببرد، بدون هیچ جهت روشنی در مورد آنچه می‌خوانند و برنامه‌ای برای رسیدن به آن. نکته اصلی این است که برای انجام هر کاری معنادار در این زندگی باید تمرکز و وضوح ذهنی مطلق داشته باشید!

خبر خوب این است که یک فرمول دقیق برای این کار وجود دارد و من در این کتاب قصد دارم این فرمول را برای شما فاش کنم. تمرکز کردن یک فرآیند ساده است که هر کسی می‌تواند از آن به نفع خود استفاده کند! به کسی که می‌شناسید و می‌دانید که موفق است فکر کنید: به احتمال زیاد تمرکز بالا و باورنکردنی دارد.

اگر آماده هستید که تمرکز کنید و اجازه ندهید روزها بدون دستیابی به اهدافتان بگذرند، این نقطه شروع مناسبی است. این کتاب شما را راه می‌کند که چگونه از تکنیک‌های ساده و در عین حال بسیار مؤثر استفاده کنید و همچنین عادات و طرز فکر درست را برای تمرکز بیشتر به منظور دستیابی به اهداف خود در کوتاه‌ترین زمان ممکن ایجاد کنید.