

۱۹۱۸۸۷.

قانون ۵ ثانیه

زندگی، کار و اعتماد به نفس تان را

با شجاعت هر روزه دگرگون کنید

میل دابینز

افشین چایچی نصرتی

نشر نوین

سرشناسه :	رابینز، مل. Robbins, Mel
عنوان و نام پدیدآور :	قانون ۵ ثانیه/ مل رابینز، ترجمه افشین چایچی نصرتی.
مشخصات نشر :	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری :	۲۰۸ صفحه.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۵۴-۱
فهرست نویسی :	فیا
یادداشت :	عنوان اصلی: ۲۰۱۷ The ۵ Second Rule
موضوع :	مدیریت خود، مدیریت زندگی، انگیزه
رده‌بندی کنگره :	الف ۱۳۹۷ ۳۲ ت/ ۶۳۷ BF
رده‌بندی دیویی :	۱۵۵/۲۴
شماره کتابشناسی ملی :	۵۳۰۸۳۰۲

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.

عنوان: قانون ۵ ثانیه

مؤلف: مل رابینز

مترجم: افشین چایچی نصرتی

ویراستار: امین یزدانی

چاپ: ۱۴۰۳، چاپ هفدهم، ۱۰۰۰ نسخه

تیراژ کل: ۲۸/۰۰۰ نسخه

ناشر: نشر نوین توسعه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۵۴-۱

قیمت: ۱۹۹/۰۰۰ تومان

تعهد ما به حفظ محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می شود و مخصوص تولید کتاب است. کتاب های نشر نوین بر روی این کاغذها چاپ می شوند تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگان مان، با هم، گامی در حفظ محیط زیست برداریم.

 Nashrenovin.ir

 Nashrenovin.ir

 Nashrenovin

فهرست

بخش ۱) قانون ۵ ثانیه.....	۷
فصل ۱) پنج ثانیه برای تغییر زندگی.....	۹
فصل ۲) قانون ۵ ثانیه را چگونه کشف کردم.....	۲۵
فصل ۳) وقتی از آن استفاده می‌کنید، می‌توانید انتظار اینها را داشته باشید.....	۳۵
فصل ۴) چرا این قانون جواب می‌دهد.....	۴۷
بخش ۲) قدرت شجاعت.....	۵۷
فصل ۵) شجاعت هرروزه.....	۵۹
فصل ۶) منتظر چی هستید؟.....	۷۱
فصل ۷) هیچ‌وقت این احساس را نخواهید داشت.....	۸۳
فصل ۸) چطور استفاده از آن را شروع کنیم.....	۹۵
بخش ۳) شجاعت رفتار شما را عوض می‌کند.....	۱۰۳
فصل ۹) وضع سلامت‌تان را بهتر کنید.....	۱۰۵
فصل ۱۰) افزایش بهره‌وری.....	۱۱۷
فصل ۱۱) به تعویق پایان دهید.....	۱۲۹
بخش ۴) شجاعت طرز فکرتان را تغییر می‌دهد.....	۱۴۱
فصل ۱۲) دست از نگرانی بردارید.....	۱۴۵
فصل ۱۳) به اضطراب پایان دهید.....	۱۵۳
فصل ۱۴) غلبه بر ترس.....	۱۶۱
بخش ۵) شجاعت همه‌چیز را تغییر می‌دهد.....	۱۶۷
فصل ۱۵) ساختن اعتماد به نفس واقعی.....	۱۶۹
فصل ۱۶) پی آرزوها رفتن.....	۱۸۳
فصل ۱۷) روابط‌تان را غنا ببخشید.....	۱۹۱
قدرت شما.....	۲۰۱