



فکر و خیال بیش از حد ممنوع

آسان تر تصمیم بگیرید، از تصمیم تان مطمئن باشید
و لذت بیشتری به زندگی تان اضافه کنید.

نویسنده: ان بوگل

مترجم: محدثه اسلام پناه

سرشناسه: بوگل، آن، ۱۹۷۸-م.

Bogel, Anne, 1978-

عنوان و نام پدیدآور: فکر و خیال بیش از حد ممنوع؛ آسان تر تصمیم بگیرید، از تصمیم تان مطمئن باشید و لذت بیشتری به زندگی تان اضافه کنید؛ نویسنده آن بوگل؛ مترجم محدثه اسلام پناه.

مشخصات نشر: قم: یارنیک، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۴۲ ص: ۲۱×۵/۱۴، ۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۲۲۲۷-۲-۰

وضعیت فهرست نویسی: فایا

یادداشت: عنوان اصلی: Don't overthink it: make easier decisions, stop second-guessing, and bring more joy to your life, 2020.

عنوان دیگر: آسان تر تصمیم بگیرید، از تصمیم تان مطمئن باشید و لذت بیشتری به

زندگی تان اضافه کنید.

موضوع: اندیشه و تفکر

Thought and thinking

شناسه افزوده: اسلام پناه، محدثه، ۱۳۷۲-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۴۴۱

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۶۸۳۹۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فایا

یارنیک

فکرو خیال بیش از حد ممنوع

نویسنده: آن بوگل

مترجم: محدثه اسلام پناه

ناشر: یارنیک

ناظر فنی چاپ: علی قربانی

صفحه آرای: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

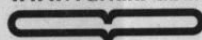
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۲۲۲۷-۲-۰

قیمت: ۱۸۰،۰۰۰ تومان

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴

YarnikPub

www.YarnikPub.ir



فهرست مطالب

- فصل ۱. چگونه زندگی مان را می گذرانیم..... ۴
- فصل ۲. وارد عمل شوید..... ۱۳
- فصل ۳. مراقب باشید چه می کنید..... ۲۱
- فصل ۴. تصمیم بگیرید که چه چیزی مهم است..... ۳۲
- فصل ۵. زمان بگذارید تا زمان بسازید..... ۴۳
- فصل ۶. سرعتتان را بالا ببرید تا پیش بروید..... ۵۵
- فصل ۷. مراقب باغاتان باشید..... ۶۳
- فصل ۸. خودتان را محدود کنید تا آزاد شوید..... ۷۶
- فصل ۹. کار را به شخص دیگری بسپارید..... ۸۸
- فصل ۱۰. وقتی برنامه ریزی ها تغییر می کنند..... ۱۰۱
- فصل ۱۱. آیین هایی برای زندگی..... ۱۰۹
- فصل ۱۲. بیایید خوش بگذرانیم..... ۱۱۸
- فصل ۱۳. تغییرات کوچک برای دست و دلبازی های ساده..... ۱۲۸
- فصل ۱۴. اثر موجی..... ۱۳۶
- فصل ۱۵. برای مطالعه بیشتر..... ۱۴۱