

زندگی ات را مرتب کن!

راهنمایی ساده برای مرتب کردن و سازماندهی ذهن و زندگی

اولیور تاگفورد

ترجمه‌ی فاطمه محمدصادق



نشر سنگ

www.ketab.ir



نشان استاندارد بین‌المللی محیط زیست کاغذ پاک FSC

برای تولید این کاغذ فرایند شیمیایی انجام نمی‌گیرد دوباره به چرخه‌ی طبیعت بازمی‌شود و محیط زیست را آلوده نمی‌کند

سرشناسه: تلفورد اولیویا Telford, Olivia

عنوان و نام پدیدآور: زندگی‌ات را مرتب کن: راهنمای ساده برای مرتب کردن و سازماندهی زندگی / اولیویا تلفورد ترجمه‌ی فاطمه محمدصادق
مشخصات نشر: تهران: نشر سنگه ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۱۰۲ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

فروست: کتاب برای زندگی بهتر؛ ۷. شابک: 978-622-7383-16-4

یادداشت: عنوان اصلی: The Art of Minimalism A Simple Guide to Declutter and Organize Your Life.

عنوان دیگر: راهنمای ساده برای مرتب کردن و سازماندهی زندگی.

موضوع: هنر کمینه موضوع: Minimal art شناسه افزوده: محمدصادق، فاطمه ۱۳۳۷ - مترجم

رده بندی کنگره: ۵/۵۸۱۲ NF رده بندی دیویی: ۴-۷۰۷/۰ شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۴۰۳۳۶



سایت نشر سنگ
www.sangpublication.ir
نشر سنگ در فضای مجازی:
@sangpublication
پست الکترونیک نشر سنگ:
sangpublication@gmail.com
شماره‌ی تماس و فروش: ۰۹۳۸ ۱۹۴ ۲۸۷۰

زندگی‌ات را مرتب کن!

کتاب برای زندگی بهتر - ۷

نویسنده: لولیویا تلفورد

مترجم: فاطمه محمدصادق

ناشر: سنگ

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰

چاپ پنجم: بهار ۱۴۰۴

شابکد ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۳-۱۶-۴

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر سنگ است.

فهرست

- ۷..... با مرتب کردن تختخواب‌تان شروع کنید
- ۱۲..... مرتب‌سازی دقیقاً چیست؟
- ۲۴..... منظم شدن - مزایا
- ۳۴..... مرتب‌سازی و تغییرات غیرمنتظره
- ۴۰..... ایجاد حس نظم
- ۵۵..... چالش سی روزه‌ی ضربه‌فنی کردن
- ۶۲..... سروسامان دادن به روابط - خلاص شدن از دست دوستان منفی
- ۷۰..... ساماندهی افکار - ذهن خود را از کانال خارج کنید
- ۷۵..... ساماندهی افکار - قدرت تفکر مثبت
- ۸۱..... ساماندهی روز - ارتقای مهارت‌های مدیریت زمان
- ۱۰۱..... نتیجه‌گیری