

صبح جادویی

شش عادت که با انجام آن‌ها قبل از ساعت ۸ صبح
زندگیتان متحول خواهد شد...

هال البرود

ترجمه لطیف احمدی

انتشارات نوآوران سینا

| | |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه | : الرود، هال، ۱۹۷۹-م. |
| عنوان و نام پدیدآور | : Elrod, Hal صبح جادویی: شش عادت‌هایی که با انجام آن‌ها قبل از ساعت ۸ صبح، زندگیتان متحول خواهد شد... / هال الرود؛ ترجمه: لطیف احمدپور ویراستار: شعبانعلی کوهستانی. |
| مشخصات نشر | : تهران: نوآوران سینا، ۱۳۹۵. |
| مشخصات ظاهری | : ۲۱۶ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م. |
| شابک | : ۰۲-۰۸۵۳۴-۶۰۰-۹۷۸-۱۵۰۰۰۰ ریال |
| وضعیت فهرست نویسی | : فیپا |
| یادداشت | : عنوان اصلی: |
| | : The Miracle Morning: The 6 Habits That Will Transform Your Life Before 8 AM. |
| موضوع | : فشار روانی - کنترل |
| موضوع | : Stress management |
| موضوع | : راه و رسم زندگی |
| موضوع | : Conduct of life |
| موضوع | : خودسازی |
| موضوع | : Psychology (Self-actualization) |
| شناسه افزوده | : احمدپور، لطیف، ۱۳۶۳، مترجم |
| رده بندی کنگره | : ۱۳۹۵ الف۵/ف۵/۵۷۵BF |
| رده بندی دیویی | : ۱۵۵/۹۰۴۲ |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۴۳۰۴۶۱ |

○ صبح جادویی (شش عادت‌هایی که با انجام آن‌ها قبل از ساعت ۸ صبح، زندگیتان متحول خواهد شد).

○ نویسنده: هال الرود

○ مترجم: لطیف احمدپور

○ ویراستار: شعبانعلی کوهستانی

○ بازاریابی و فروش کتاب: مسعود هدایتی

○ صفحه آرا: مونا قهاری

○ نوبت چاپ: اول - بهار ۹۶

○ شمارگان: ۱۵۰۰ عدد

○ شابک: ۰۲-۰۸۵۳۴-۶۰۰-۹۷۸

○ قیمت: ۱۵ هزار تومان

○ چاپ: شریف

○ ناشر: نوآوران سینا (حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است).

تهران خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت، نرسیده به دکتر قریب، پلاک ۱۴۰، واحد ۱۹
تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۲۸۰۲۶

www.hooma.org www.sinapub.com



تسمین های کتاب — ۷

درباره نویسنده — ۱۳

سفری با خوانندگان — ۱۷

پیشگفتار — ۲۱

مقدمه: داستان من، و این که چرا داستان شما مهم است — ۲۵

فصل اول: زمان بیدار شدن با تمام قواست — ۳۷

فصل دوم: صبح جادویی؛ زاده ای اوچ ناامیدی — ۴۷

فصل سوم: بررسی صحت با معده ای ۹۵ درصدی — ۶۳

فصل چهارم: امروز چرا بیدار شدید؟ — ۸۳

فصل پنجم: فطامتی پنج مرحله ای بیدار شدن — ۹۱

فصل ششم: منجی برای زندگی، رانش (راهکار میانی برای زندگی کردن با تمام قوا) — ۱۰۱

منجی اول: سکوت — ۱۰۶

منجی دوم: تلقین (فود (عملیات تأکیدی مثبت) — ۱۱۲

منجی سوم: تجسم — ۱۲۱

منجی چهارم: ورزش — ۱۲۶

منجی پنجم: مطالعه — ۱۲۹

منجی ششم: نوشتن (مکتوب ها) — ۱۳۳

فصل هفتم: جادوی با دقت های (برای افراد با استعداد) — ۱۴۱

فصل هشتم: تطبیق صبح جادویی با سبک زندگی — ۱۴۷

فصل نهم: از تحمل ناپذیر تا توقف ناپذیر — ۱۵۷

فصل دهم: هالاش ۳۰ روزه ای مکتوب کردن زندگی با صبح جادویی — ۱۷۱

سفر پایانی — ۱۸۱

ضمیمه ای اول: ای میلی که زندگیتان را مکتوب می کند — ۱۸۹

ضمیمه ای دوم: بسته ای هالاش ۳۰ روزه ای مکتوب کردن زندگی با صبح جادویی — ۱۹۷

مهم نیست در حال حاضر در چه شرایطی هستید. خواه در بالاترین سطوح موفقیت باشید یا در کشمکش و تقلا برای پیدا کردن مسیرش به سوی موفقیت، می‌دانم که حداقل یک وجه اشتراک داریم (احتمالاً بیش از یک وجه اشتراک داشته باشیم اما درباره‌ی این یکی کاملاً مطمئن هستم). ما می‌خواهیم خودمان و زندگی‌هایمان را بهبود ببخشیم. این موضوع بدین معنی نیست که ما یا زندگی‌هایمان را بد می‌دانیم، بلکه ما با یک نیروی غریزی و اشتیاق درونی برای پیشرفت و بهبود دائمی متولد شده‌ایم. من معتقدم که این اشتیاق درون همه‌ی ما وجود دارد با این حال بسیاری از ما هر روز بیدار می‌شویم و زندگی تقریباً یک‌سان و یک‌نواختی را تجربه می‌کنیم.

به عنوان یک نویسنده، سخنران و مربی موفقیت، کار من این است که به مردم آموزش دهم چه‌گونه پتانسیل نامحدودی را که درون همه‌ی ما وجود دارد، به کار بگیرند. به عنوان یک دانش‌آموز همیشگی پیشرفت شخصی، می‌توانم با قاطعیت کامل بگویم که

کتاب صبح جادویی کاربردی‌ترین، نتیجه‌بخش‌ترین و متحول‌کننده‌ترین شیوه برای بهبود همه‌ی جنبه‌های زندگی است که تاکنون با آن مواجه شده‌ام.

برای افراد جویای موفقیت، کتاب صبح جادویی کاملاً یک تغییردهنده‌ی بازی است که اجازه می‌دهد به سطوح بالاتری از زندگیتان برسید و موفقیت شخصی و حرفه‌ای شما را بسیار فراتر از چیزی می‌برد که در گذشته به آن دست پیدا کرده‌اید. در حالی که این موفقیت می‌تواند شامل افزایش حقوق، رشد کسب‌وکار، افزایش فروش و یا افزایش درآمد باشد، اما اغلب درباره‌ی کشف راه‌های جدید برای تجربه‌ی سطوح عمیق‌تری از تعادل و حمایت شخصی در جنبه‌های مختلف زندگیتان است که ممکن است از آن‌ها غفلت کرده باشید. این موفقیت می‌تواند به معنی ایجاد بهبودهای قابل توجه در وضعیت سلامتی، شادمانی، ارتباطات، شرایط مالی، شرایط معنوی و همه‌ی جنبه‌های مهم زندگیتان باشد.

برای آن‌ها که در پیایی از مشکلات و چالش‌ها دست و پا می‌زنند و از لحاظ ذهنی، احساسی، جسمی، مالی یا در ارتباطاتشان دوران بدی را سپری می‌کنند، صبح جادویی به کرات ثابت کرده است که شما می‌توانید هر چیزی که می‌تواند هر کسی را توانمند سازد تا در زمانی بسیار کوتاه برایش دستیابی‌اش را از آن‌ها غیر قابل عبور غلبه کند و تغییراتی خارق‌العاده در شرایط و زندگی‌اش ایجاد کند.

اگر می‌خواهید پیشرفت‌های قابل‌توجهی در برخی جنبه‌های کلیدی زندگیتان ایجاد کنید و یا به دنبال یک تغییر بزرگ هستید که زندگیتان را از بیخ و بن متحول می‌کند (بنابراین شرایط فعلی‌تان خیلی زود به یک خار تبدیل خواهد شد)، کتاب درستی را انتخاب کرده‌اید. شما در حال شروع یک سفر معجزه‌آسا با یک فرایند انقلابی هستید که تضمین می‌کند همه‌ی جنبه‌های زندگیتان را متحول خواهد کرد... آن هم قبل از ساعت ۸ صبح.

صبح جادویی پیش از این زندگی هزاران نفر را در سراسر جهان متحول کرده و دگرگون کرده است (از جمله خودم) و می‌تواند کاتالیزوری برای متحول کردن زندگی شما باشد. برای من افتخار بزرگی است که مطالب این کتاب را با شما در میان می‌آورم و تمام توانم را به کار بسته‌ام تا این کتاب حقیقتاً یک سرمایه‌گذاری دگرگون‌کننده از زمان، انرژی و توجه شما باشد. ممنونم که اجازه می‌دهید بخشی از زندگی شما باشم. یک سفر جادویی در حال شروع است.

با عشق و احترام همیشگی

هال الزود