

به نام هستی بخش

صبح جادویی

عادت صبحگاهی که زندگی تان
رامت خول می کند

نویسنده: هالی الرود
مترجم: مریم اصغرپور



بهار سبز

ناشر کتاب های

روان شناسی، مدیریت و کارآفرینی

بازاریابی و فروش

سرشناسه	الرود، هال، ۱۹۷۹ - م. Elrod, Hal
عنوان و نام پدیدآور	صبح جادویی: ۶ عادت صبحگاهی که زندگیتان را متحول می‌کند / نویسنده هال الرود؛ مترجم مریم اصغرپور
مشخصات نشر	تهران: بهار سبز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۲۸۸ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۸۹-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: The miracle morning : the not-so-obvious secret guaranteed to transform your life before 8AM.
یادداشت	اثر حاضر اولین بار تحت عنوان "صبح جادویی: شش عادت که قبل از ساعت ۸ صبح زندگیتان را متحول خواهد کرد" توسط انتشارات نوآوران سینا؛ موسسه فرهنگی هنری هنر مهرایده در سال ۱۳۹۶ منتشر شده است.
عنوان دیگر	صبح جادویی: شش عادت که قبل از ساعت ۸ صبح زندگیتان را متحول خواهد کرد.
عنوان گسترده	شش عادت صبحگاهی که زندگیتان را متحول می‌کند.
موضوع	فشار روانی -- کنترل Stress management
موضوع	راه و رسم زندگی Conduct of life
موضوع	خودسازی (Psychology) Self-actualization
شماره افزوده	اصغرپور، مریم، ۱۳۵۷ - ، مترجم Asgharpor, Maryam
رد بندی کند	BF۵۷۵/۶۵۳۱۳۹۷: ۱۵۵/۹۰۴۲:
رد ندی ریی	۵۴۳۰۸۴۸:
شماره پیشنهادی	



صبح جادویی

هال الرود

مترجم: مریم اصغرپور

ویراستار: گروه ویراستاران نشر بهار سبز

طراح جلد: مهدی انوشیروانی

صفحه آرا: محسن شجاعی

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ و صحافی: گنج شایگان

قیمت: ۲۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۸۹-۴

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین کوچه بهشت آیین پلاک ۱۰

تلفکس: ۳-۲۲۶۲۲۹۰۱؛ کد پستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

نشانی سایت و فروشگاه اینترنتی: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.



نهرست مطالب

۷	تعریف های دیگران از این کتاب
۱۶	ارتقای سطح خودآگاهی بشر، در صبح یک روز
۱۷	پیشگفتار
۱۹	یادداشتی برای شما
۲۲	مقدمه
۲۲	ماجرای من و اینکه چرا ماجرای شما بیشترین اهمیت را دارد
۳۷	فصل ۱- وقت آن است که با تمام قوایتان بیدار شوید
۴۸	فصل ۲- صبح جادویی؛ زاده ناامیدی
۷۰	فصل ۳- بررسی حقیقت جامعه ۹۵ درصدی
۹۸	فصل ۴- امروز صبح چرا بیدار شدید؟
۱۰۹	فصل ۵- استراتژی پنج مرحله ای ضد اسنوز برای بیدار شدن (برای همه افراد معتاد به دکمه اسنوز)

فصل ۶- منجی های زندگی | شش عادت که رهایی شما را از یک زندگی ... ۱۱۷

منجی های زندگی | S حرف اول سکوت ۱۲۳

منجی های زندگی | A حرف اول جمله های تأکیدی ۱۳۴

منجی های زندگی | V حرف اول تجسم کردن ۱۴۹

منجی های زندگی | E حرف اول ورزش ۱۵۸

منجی های زندگی | R حرف اول خواندن ۱۶۳

منجی های زندگی | حرف اول نوشتن ۱۶۹

فصل ۷- صبح جادویی | ۶ قیسه ۱۸۲

(رسیدن به نتایج واقعی در شش دقیقه)

فصل ۸- به دلخواه خود درآوردن صبح جادویی ۱۸۷

بر اساس سبک زندگی خودتان و رسیدن به اهدافتان

فصل ۹- از غیرقابل تحمل تا غیرقابل توقف ۱۹۹

رمز ایجاد عادت هایی که زندگی تان را متحول می کنند | (۳۰ روز)

فصل ۱۰- چالش ۳۰ روز صبح جادویی برای متحول کردن زندگی ۲۱۶

سخن آخر ۲۲۷

دعوت نامه مخصوص | جامعه صبح جادویی ۲۳۰

در مورد نویسنده ۲۳۸

نمونه جمله های تأکیدی وقت خواب ۲۳۷

جعبه ابزار شروع سریع ۲۵۳

چالش ۳۰ روز صبح جادویی برای متحول کردن زندگی

پیشگفتار

هال برود نابغه است و کتابش صبح جادویی معجزه‌ای در زندگی من بوده است.

من از سال ۱۹۷۳ عضو جنبش توسعه فردی / استعدادهای بالقوه انسان هستم. در آن سال بود که اولین دوره سمینارهای آموزشی ارهارد^۱ را گذراندم و دنیای کاملاً جدیدی از -یرها- ممکن را دیدم. از آن زمان تا حالا در مورد مذاهب مختلف، دعا، مراقبه، یوگا، -مله‌های تأکیدی، تجسم کردن وان. ال. پی (برنامه‌ریزی عصبی زبانی)^۲ مطالعه و -رسی کرده‌ام. من روی آتش راه‌رفته‌ام و فلسفه‌های غیرعادی دیگری را بررسی کرده‌ام که بعضی آن‌قدر دور از ذهن هستند که در اینجا جایی برای اشاره به آن‌ها وجود ندارد.

هال با سرواژه منجی‌ها بهترین اقدامات ایجادشده در قرن هفدهم توسعه خودآگاهی بشر را در نظر گرفته و «بهترین بهترین‌ها» را در یک مراسم صبحگاهی، روزانه خلاصه کرده است. مراسمی که حالا بخشی از هرروز من است. بسیاری از مردم هرروز به یکی از این منجی‌ها عمل می‌کنند. برای مثال، عده زیادی هرروز صبح ورزش می‌کنند. عده‌ای دیگری هرروز صبح سکوت یا مراقبه

برگزار می‌کنند یا می‌نویسند. ولی تا وقتی که حال منجی‌های زندگی را در یکجا جمع نکرده بود هیچ‌کس هرروز صبح به هرشش اقدام باستانی از بهترین اقدام‌های ممکن برای انسان عمل نمی‌کرد.

صبح جادویی گزینه‌ای عالی و بی‌عیب و نقص برای افراد موفق و بسیار پر مشغله است. هرروز صبح عمل کردن به منجی‌های زندگی مثل رساندن سوخت موشک به جسم، ذهن و روح قبل از شروع هرروز است.

هنر پدر پولدار بیشتر وقت‌ها می‌گفت: «همیشه می‌توانم یک دلار دیگر در روزم به دست آورم. نمی‌توانم یک روز دیگر را بسازم و روزی که از دست بروم دیگر قابل بازگشت نیست. پس اگر می‌خواهید بیشترین بهره را از هرروز زندگی‌تان ببرید، کتاب صبح جادویی را بخوانید.

-رابرت کیوساکی، نویسنده کتاب ریچلر پدر بی پول، پر فروش‌ترین کتاب دنیا در حوزه امور مالی شخصی و

بازار - گذار شرکت پدر پولدار به عنوان شرکت مبتنی بر آموزش مالی