



رازی تضمینی برای تغییر زندگی قبل از ۸ صبح

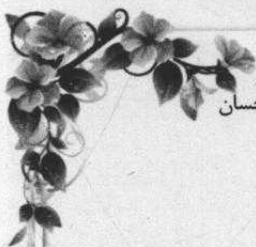
صبح معجزه آسا

نویسنده: هال الرود

مترجم: امیر احسان رضایی

انتشارات مهرگان قلم





سرشناسه: الود، هال، ۱۹۷۹-م. Elrod, Hal

عنوان و نام پدیدآور: صبح معجزه آسا/ نویسنده هال الود؛ مترجم امیراحسان رضائی

مشخصات نشر: تهران: مهرگان قلم،

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۲۶-۴۰-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The Mircale Morning 30 day life transformation challenge

یادداشت: بالای عنوان: رازی تضمینی برای تغییر زندگی قبل از ۸ صبح

موضوع: تحول (روانشناسی)، Change (Psychology)، موفقیت-داستان، Success-Fiction

شماره اف ۵۰: رضائی، امیر احسان، ۱۳۵۹، مترجم

رده بندی کنگره: ۷ الف ۳ ت / BF ۶۳۷

رده بندی دیوبند: ۱۵۵/۳

شماره کتابخانه ملی: ۵۵۳۰۳۷۱

وبسایت: www.mehreganqalam.com



تکثیر تمام یا قسمتی از اثر بدون

مجوز کتبی ناشر ممنوع است و

بدان به موجب قانون حمایت

حقوق، لفظان، مصنفان و

حکمرانان تحت گرد قانونی قرار

خواهد گرفت.

نام کتاب: صبح معجزه آسا

نویسنده: هال الود

ترجمه: امیر احسان رضائی

ناشر: مهرگان قلم

نوبت چاپ اول: ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۲۶-۴۰-۱

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۴۰۰۰ تومان

ناشر همکار: برگ زیتون

مرکز پخش

انتشارات مهرگان قلم:

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بعد از وحید نظری، کوچه گشتاسب، پلاک ۷، طبقه ۲

تلفن: ۰۹۱۲۳۱۴۶۰۵۸ - ۶۶۴۷۷۲۲۴ - ۶۶۴۷۶۲۱۷

فهرست مطالب

توصیه ها	۵
داستان های موفقیت و نتایج واقعی برای صبح معجزه آسا	۱۱
یادداشتی برای خواننده	۱۶
مقدمه: داستان و این که چرا داستان شما مهم است	۲۱
فصل ۱: با حداکثر توان بیدار شوید	۳۷
فصل ۲: صبح معجزه آسا از نالهیدر آه است	۴۹
فصل ۳: بررسی واقعیت ۹۵ درصدی	۶۹
فصل ۴: چرا امروز صبح بیدار شدید؟	۹۵
فصل ۵: استراتژی ۵ مرحله ای برای بیدار شدن	۱۰۵
فصل ۶: شش فعالیت برای تضمین خروج از زندگی متوسط	۱۱۳
سکونت	۱۱۸
عبارت های تاکیدی	۱۲۷
تجسم	۱۴۱
ورزش	۱۴۹
مطالعه	۱۵۵

نوشتن.....	۱۶
فصل ۷: صبح معجزه آسای شدن دقیقه ای (برای افراد سرشلوغ).....	۱۷۱
فصل ۸: شخصی کردن صبح معجزه آسا برای منطبق شدن با نوع زندگی شما.....	۱۷۷
فصل ۹: راز واقعی برای ایجاد عادت هایی که زندگی شما را تغییر می دهند (در ۳۰ روز).....	۱۸۷
فصل ۱۰: چالش تغییر شکل زندگی ۳۰ روزه صبح معجزه آسا.....	۲۰۳
نتیجه گیری: امروز همان روزی است که خود قدیمی را ترک می کنید.....	۲۱۳
ضمیمه.....	۲۱۶

www.ketab.ir