

۲۱۴۵۸۴۸

جنگجوی درونت را بیدار کن

راهنمایی برای تبدیل شدن به جنگجوی
قدرتمند در راه رسیدن به تعالی و قهرمانی

نویسنده: ریحانه شوقی

جنگجوی درونت را بیدار کن

راهنمای تبدیل شدن به جنگجویی قدرتمند
در راه رسیدن به تعالی و قهرمانی



تهران، خیابان انقلاب،
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
بهشت‌آیین، پلاک ۱۰
تلفن: ۰۲۶۲۲۹۰۱-۳
پست: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳
پست الکترونیک:
info@baharesabz.ir
@baharesabz1

نویسنده: **ریحانه شوقی**
ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو
طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد
طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار
لیتوگرافی: فرانقش
چاپ و صحافی: کیمیا

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۹
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۶۵-۶
حقوق چاپ، محفوظ است.

سرسب: شوقی، ریحانه، ۱۳۹۹.
عنوان و ناشر: جنگجوی درونت را پیدا کن / نویسنده ریحانه شوقی؛ ویراستار بهزاد مردآزاد ناو.
مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص: جلد: نمودار: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹۶۵-۶۰۶
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۶۷]-[۱۶۸].
موضوع: خودشناسی
موضوع: Self-perception
موضوع: خودسازی
موضوع: (Psychology) Self-actualization
موضوع: موفقیت
موضوع: Success
موضوع: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع: Conduct of life -- Psychological aspects
رده بندی کنگره: BF۶۲۷
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۲۵۷۱۰

۱۱	فصل ۱۱ یافتن جنگجو
۲۵	چرا ما قهرمان نیستیم؟
۲۹	واپس رانی یا سرکوب
۲۹	تطبیق با مأمور
۳۰	برون فکنی یا شاخه
۳۰	جابجایی
۳۱	والایش یا تصعید
۳۱	انکار
۳۲	واپس روی
۳۲	توجیه عقلی یا منطقی سازی و دلیل تراشی
۳۳	تعمیم دادن
۳۷	تمرینات عملی
۴۱	چرایی انجام فعالیت ها به صورت نوشتاری
۴۲	فصل دوم یافتن معنایی برای مبارزه
۵۰	تمرینات عملی
۱۳	چرایی
۵۴	فصل سوم ساختن مسیر پیروزی
۶۲	رشد شخصی
۶۴	ارتباطات

۶۵	تحصیلات و یادگیری
۶۶	سلامتی
۶۹	شغل و درآمد
۷۱	وضعیت مالی
۷۲	وظایف و مسئولیت‌ها در جهان اطراف
۷۳	تمرینات عملی
۷۴	چرایی
۷۵	فصل چهارم رازهای نبوغ راز پیروزی
۷۷	راز شماره ۱ سرمایه‌سازی کنید
۸۰	راز شماره ۲ همین حالا انجامش بده.
۸۳	راز شماره ۳ هیچ وقت خیلی دیر خیلی زود نیست، خودتان را باور کنید.
۸۷	راز شماره ۴ بزرگ اندیشیدن شما را بزرگ می‌کند.
۹۳	راز شماره ۵ پیوسته بیاموزید.
۹۶	راز شماره ۶ تکرار هوشمندانه جادو می‌کند.
۱۰۵	راز شماره ۷ همیشه بهترین عملکرد را ارائه دهید.
۱۰۸	راز شماره ۸ قدرت تمرکز را جدی بگیرید.

۱۱۴	راز شماره ۹ بی خیال باشید و هوشمندانه عمل کنید.
۱۱۸	راز شماره ۱۰ داشته باشید.
۱۲۱	راز شماره ۱۱ بهترین ها را انتخاب کنید.
۱۲۳	راز شماره ۱۲ بزرگوار باشید.
۱۲۸	راز شماره ۱۳ شادی تو پیروزی را هدیه دهد.
۱۳۲	راز شماره ۱۴ تنهایی تان را دوست داشته باشید.
۱۳۴	راز شماره ۱۵ سی سو باشید.
۱۳۷	راز شماره ۱۶ قدرت نوسان را دریابید حرکت به اندازه تلاش مهم است.
۱۴۱	راز شماره ۱۷ از سه ثانیه تا سه دقیقه به عویق نیاورد.
۱۴۳	راز شماره ۱۸ قانون ۹۰/۹۰/۱ را بیاموزید.
۱۴۶	راز شماره ۱۹ ما به طور مادرزاد هیچ چیزی نیستیم تا زمانی که ...
۱۵۰	راز شماره ۲۰ موفقیت منهای سلامتی مساوی با هیچ.
۱۵۳	فصل پنجم برنامه ریزی برای پیروزی
۱۶۱	سخن پایانی
۱۶۳	درباره نویسنده
۱۷۱	منابع