



(فهرست مطالب)

| | |
|---------|-----------------------------------|
| ۱۹..... | مقدمه |
| ۲۱..... | پیشگفتار |
| ۲۵..... | فصل اول : عادت..... |
| ۲۷..... | تلاش سبزیف |
| ۲۸..... | الگوی رفتاری عادت..... |
| ۳۱..... | تمرین اول |
| ۳۲..... | تمرین دوم |
| ۳۵..... | فصل دوم : ذهن آگاهی..... |
| ۳۷..... | تعریف و مثال ها |
| ۴۱..... | مدیتیشن تنفس |
| ۴۵..... | آشنایی اولیه با کارکرد مغز..... |
| ۴۷..... | فصل سوم : عملکرد مغز..... |
| ۴۹..... | دایره امن |
| ۵۰..... | ۱۲۴..... |
| ۵۱..... | دلایل منفی بودن مغز..... |
| ۵۳..... | سیستم های کنترلی مغز..... |
| ۵۵..... | پردازشگرهای مغز..... |
| ۵۵..... | مسیر عصبی..... |
| ۵۶..... | ایجادکننده های حس خوب در مغز..... |
| ۵۹..... | فصل ۴ : اهمال کاری..... |
| ۶۱..... | تعریف اهمال کاری و انواع آن |
| ۶۶..... | بهای اهمال کاری..... |



- چرا اهمال کاری می‌کنیم؟ ۶۸
- نداشتن مهارت ۷۱
- ترس‌ها ۷۲
- مواجهه با ترس‌ها ۷۲
- فصل پنجم : اعتماد به نفس و عزت نفس ۷۵**
- معنی دقیق و واضح کلمات اعتماد به نفس و عزت نفس ۷۷
- اعتماد به نفس ۷۸
- بایدها یکی از قاتلین اعتماد به نفس ۸۴
- پنج گام یادگیری مهارت: ۸۸
- مسئولیت‌پذیری ۹۲
- فصل ۶ : ۵ تکنیک برتر در راه موفقیت ۹۷**
- قانون ۵ ثانیه ۹۹
- مفهوم ووپ از دکتر گابریل اوتینگل ۱۰۵
- قانون پارکینسون ۱۰۷
- اصل پرتو یا قانون ۲۰-۸۰ ۱۰۸
- قانون ۲۰ ثانیه ۱۰۸
- فصل ۷ : تمرین آگاهانه ۱۱۱**
- درک درست از واژه استعداد و تمرین هدفمند برای کسب مهارت ۱۱۳
- تفاوت تکرار کردن با تمرین هدفمند ۱۱۶
- تغییر در ساختار مغز ۱۱۸
- نمود ذهنی ۱۲۳
- ویژگی‌های تمرین آگاهانه ۱۲۷

- تکنیک‌هایی برای عبور از موانع: ۱۳۴
- فصل آخر: سلام موفقیت ۱۳۷**
- موفقیت ویروس‌وار ۱۳۹
- موفقیت به سبک کودکان! ۱۴۵
- چطور صدای درونمان را ساکت کنیم؟ ۱۵۲
- راز موفقیت کارهای نادرست و عادت‌های مخرب ۱۵۳
- نمونه‌هایی از رفتارهای کوچک: ۱۵۵
- منابع و دوره‌هایی که در این مسیر به رشد من نوشتن این
کتاب کمک کرده‌اند ۱۵۸