

فهرست

- ۱۳ مقدمه‌ی مترجم
- ۱۵ مقدمه
- ۱۷ سخنی از دکتر کنت بلانچر
- هفته‌ی اول**
- ۲۳ روز اول: قدرت درونی
- ۲۵ تصمیم‌گیری
- ۲۷ اصل «انعطاف پذیری»
- ۳۲ الگوبرداری از افراد موفق
- ۳۶ شکست؛ پله‌ای برای صعود
- ۳۸ سفری به درون
- ۳۹ دفترچه‌ی موفقیت
- ۴۳ روز دوم: نیروهای کنترل‌کننده‌ی زندگی
- ۴۵ بکارگیری آموخته‌ها
- ۴۶ احساس رنج و خوشی؛ کلید انتخاب
- ۵۰ کدام را انتخاب خواهید کرد؟
- ۵۳ ایجاد تغییر
- ۵۶ محرک‌های زندگی
- ۶۰ نقطه‌ی عطف
- ۶۵ ترازوی ذهن
- ۶۷ تمرین تغییرات
- ۷۱ روز سوم: حلقه‌های ارتباطی
- ۷۴ تفکر مثبت کافی نیست
- ۷۷ مسیر سرنوشت
- ۸۰ ایجاد حلقه‌های ارتباطی مثبت
- ۸۴ برقراری هماهنگی عصبی
- ۸۵ بخشش
- ۹۱ روز چهارم: NLP، کلید طلایی تغییر
- ۹۷ تغییر مفاهیم
- ۱۰۰ اصل شرطی‌سازی

محدود کردن ترس	۳۶۳
ترس از موفقیت؟!	۳۷۲
غلبه بر ترس از طرد شدن	۳۷۳
موفق‌ترین افراد دنیا	۳۷۸
از بین بردن ترس با قدرت نامحدود	۳۸۰

هفته‌ی چهارم

روز شانزدهم: کارشکنی در کار خود	۳۸۷
مکعبهای رنگی	۳۹۱
آیا می‌خواهید از شر زندگی خلاص شوید؟	۳۹۳
مراحل تغییر یافتن	۳۹۶
اعتماد به نفس: ابزار پیش‌روی	۴۰۲
چرخه‌ی موفقیت	۴۱۱
روز هفدهم: جسم سالم	۴۱۹
جسم سالم با تنفس سالم!	۴۲۳
بهترین شیوه تنفس	۴۲۸
تنفس در هوای آزاد	۴۳۰
کنترل نیروی غذاها	۴۳۱
رژیم غذایی آبدار!	۴۳۵
روز هجدهم: روابط موفق	۴۳۹
داشتن رابطه‌ای قشنگ با همسرتان	۴۴۰
راهبردهای ابراز عشق	۴۴۹
از عشق استفاده کنید	۴۵۵
روز نوزدهم: رویارویی با مشکلات	۴۵۹
یافتن راه حل مناسب	۴۶۱
کلیدهای طلایی حل مشکلات	۴۶۳
سوالات مشکل‌گشا	۴۶۷
روز بیستم: موفقیت جاودان	۴۷۳
مهارت یافتن در موفقیت	۴۷۴
روشهای موفق زیستن	۴۷۶

مقدمه‌ی مترجم

به اطراف‌تان خوب توجه کنید!

چند درصد ما شب هنگام که از کارهای روزانه فارغ می‌شویم از آنچه بر ما گذشته و یا انجام داده‌ایم، راضی و خشنودیم؟ چند درصد از ما با راحتی و آسایش خیال سر بر بالین می‌گذاریم؟ چند درصد ما روزی را بدون اضطراب، عصبانیت و ترس گذرانده است؟ و صبح، چند درصد ما با وجود خواب کافی سرحال و با نشاط از خواب برمی‌خیزیم؟

چند درصد ما با علاقه و شوق به سر کار خود می‌رویم؟ چند درصد ما کاری را که بر عهده دارد با اعتماد به نفس، کامل و با خشنودی انجام می‌دهیم؟ چند درصد ما هنگام رسیدن به خانه، انرژی، شوق و نشاط را به خانواده هدیه می‌کنیم؟ چند درصد ما درآمد ماهیانه‌ی خود را کافی می‌دانیم؟

همه‌ی ما محتاج یک انقلاب درونی هستیم.

همه آرزو داریم روزهای مان دگرگونه باشد. همه مایل ایم زندگی پرشور و نشاطی داشته باشیم. همه در تمنای سلامت و انرژی بیشترییم. همه می‌خواهیم ثروتمند شویم. همه تمایل داریم کار خود را با علاقه و رضایت انجام دهیم. همه خواستار اعتماد به نفس

هستیم. همه آرزو داریم از ترس رها شویم.

اما چند درصد ما برای تغییر یافتن قدمی برداشته‌ایم؟ چند درصد ما از آنچه می‌بینیم، می‌شنویم و می‌آموزیم بهره می‌گیریم؟ چند درصد ما همواره در پی کسب موفقیت هستیم؟ چند درصد ما به آرزوهای خود جامه‌ی عمل می‌پوشانیم؟

ما همه در روزمرگی‌های زندگی خود گم شده‌ایم، چرا؟

شاید تنها به این دلیل که راه تغییر یافتن را نمی‌شناسیم. کتابی که در دستان شماست، همانی است که مدتهاست در جستجوی آن اید. این کتاب پیمانه‌ی زندگی شما را از هم خواهد شکافت و شما، انسانی دگرگونه، موفق، ثروتمند، سالم و نیرومند از درون آن به فضای آرامش پرواز خواهید کرد.

این کتاب حاصل برگردان دوره‌ی نوارهای آموزشی آنتونی رابینز با نام Personal Power است که در اصل به شکل یک برنامه‌ی سی روزه در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفته است. در پایان هر هفته از این دوره، دو روز برای استراحت در نظر گرفته شده بود که در برگردان فارسی این روزها حذف گردید و شما در این کتاب دوره‌ی دستیابی به قدرت درونی را طی بیست روز به پایان خواهید رساند. در پایان بر خود واجب می‌دانم از سرکار خانم طاهباز که در مراحل ترجمه‌ی این اثر مرایای کرده‌اند صمیمانه تشکر کنم.

مقدمه‌ی مؤلف

آیا دستیابی به موفقیت واقعاً ساده است؟ آیا می‌توان شش سال جوان‌تر و سرزنده‌تر شد؟ آیا ممکن است به معنای واقعی موفق بود؟ آیا می‌توانیم همه چیز را در زندگی تغییر دهیم، احساسات مان، جسم مان، روابط اجتماعی مان و، موقعیت مالی مان؟ تصور می‌کنید غیرممکن است؟ تصور می‌کنید چنین شعارهایی زائیده‌ی تخیلات من است؟ واقعاً ممکن است کسی در کمتر از دوازده ماه میلیونر شود؟ شاید بگویید اگر تمام اینها تا این حد ساده است که می‌توان تنها با استفاده از قدرت درونی بدانها دست یافت، پس چرا همه به چنین موفقیت‌هایی نمی‌رسند؟

سؤال خوبی است. در زندگی کارهای زیادی هستند که بسیار ساده‌اند اما مردم براحتی از کنار آنها می‌گذرند چون در روزمرگی‌های زندگی خود غرق شده‌اند، درست مثل کسی که در باز پرداخت یک بدهی سنگین درمانده است. اغلب مردم در یافتن نقشه‌ی زندگی خود ناکام‌اند، در حالی که تصور می‌کنند بهترین طراح زندگی هستند. روزها و سالها از عمرشان می‌گذرد و آنها تازه در کهنسالی در می‌یابند که فقط بخش ناچیزی از زندگی را تصاحب کرده‌اند. البته نه به این سبب که آنها افراد کم‌هوشی هستند، بلکه فقط به این دلیل که عاشق