

به نام خداوند هستی بخش

دیگر تأسف نخور

۳۰ روش برای آفرینش خوشبختی
و معنا در زندگی تان



بهارساز

مارک موچینک

مترجم: عفت حیدری

فهرست

- پیشگفتار ۸
مقدمه ۱۰

بخش یک - از زندگی ملالت آور خود خارج شوید

- فصل ۱ - کارهای بی فایده را متوقف کنید ۱۹
فصل ۲ - جایی را برای شروع انتخاب کنید ۲۳
فصل ۳ - با خودتان آشتی کنید ۲۷
فصل ۴ - سختی را به یک فرصت تبدیل کنید ۳۱
فصل ۵ - از قربانیان اجتناب کنید ۳۵
فصل ۶ - از افراد سمی دوری کنید ۳۹

بخش دوم - هیچ چیز را از قلم نیاندازید

- فصل ۷ - طوری زندگی کنید که به خاطر آورده شوید ۴۵
فصل ۸ - از روز استقبال کنید ۴۷
فصل ۹ - در تماس بمانید ۵۱
فصل ۱۰ - روی هر روز حساب کنید ۵۵
فصل ۱۱ - لحظه را ماندگار کنید ۵۹
فصل ۱۲ - خودتان را در معرض دید قرار دهید ۶۱

بخش سوم - به دنبال اصالت باشید

- فصل ۱۳ - با دیدگاهتان زندگی کنید ۶۷
فصل ۱۴ - به دل خود گوش کنید ۷۱
فصل ۱۵ - صدایتان را پیدا کنید ۷۵
فصل ۱۶ - فکر و ذهنتان را بیان کنید ۷۹
فصل ۱۷ - با آنچه که برایتان ارزشمند است، صادق باشید ۸۳
فصل ۱۸ - خوشبختی خود را دنبال کنید ۸۷

بخش چهارم - خود را گسترش دهید

- فصل ۱۹ - به هدف بزنید و شخصیت خود را گسترش دهید ۹۳
فصل ۲۰ - به نیروی درونی خود اعتماد کنید ۹۷
فصل ۲۱ - از منطقه‌ی امن‌تان خارج شوید ۱۰۱
فصل ۲۲ - بر موانع غلبه کنید ۱۰۵
فصل ۲۳ - دیدگاه فرهنگی خود را گسترش دهید ۱۰۹
فصل ۲۴ - با یک راهنما مشاوره کنید ۱۱۳

بخش پنجم - منشأ خیر و خوبی باشید

- فصل ۲۵ - یک ذهن باز داشته باشید ۱۱۹
فصل ۲۶ - بدون قید و شرط عشق بورزید ۱۲۳
فصل ۲۷ - از فرصتهای به دست آمده، استفاده کنید ۱۲۷
فصل ۲۸ - کار درست را انجام دهید ۱۳۱
فصل ۲۹ - سعی کنید که خودخواه نباشید ۱۳۵
فصل ۳۰ - دنیا را به جایی بهتر تبدیل کنید ۱۳۷