

به نام هستی بخش

صبح جادویی

۶ عادت صبحگاهی که زندگی تان
را متحول می کند

نویسنده: هال ال رود
مترجم: مریم اصغرپور



بهار سبز

ناشر کتاب های

روان شناسی، مدیریت و کارآفرینی

بازاریابی و فروش

۱۱۷	فصل ۶- منجی های زندگی شش عادت که رهایی شما را از یک زندگی ...
۱۲۳	منجی های زندگی S حرف اول سکوت
۱۳۴	منجی های زندگی A حرف اول جمله های تأکیدی
۱۴۹	منجی های زندگی V حرف اول تجسم کردن
۱۵۸	منجی های زندگی E حرف اول ورزش
۱۶۳	منجی های زندگی R حرف اول خواندن
۱۶۹	منجی های زندگی S حرف اول نوشتن
۱۸۲	فصل ۷- صبح جادویی ۶ دقیقه ای (رسیدن به نتایج واقعی در شش دقیقه)
۱۸۷	فصل ۸- به دلخواه خود درآوردن صبح جادویی بر اساس سبک زندگی خودتان و رسیدن به اهدافتان
۱۹۹	فصل ۹- از غیرقابل تحمل تا غیرقابل توقف رمز ایجاد عادت هایی که زندگی تان را متحول می کنند (در ۳۰ روز)
۲۱۶	فصل ۱۰- چالش ۳۰ روز صبح جادویی برای متحول کردن زندگی
۲۲۷	سخن آخر
۲۳۰	دعوت نامه مخصوص جامعه صبح جادویی
۲۳۵	در مورد نویسنده
۲۳۷	نمونه جمله های تأکیدی و وقت خواب
۲۵۳	جعبه ابزار شروع سریع چالش ۳۰ روز صبح جادویی برای متحول کردن زندگی



فهرست مطالب

۷	تعریف های دیگران از این کتاب
۱۶	ارتقای سطح خودآگاهی بشر، در صبح یک روز پیشگفتار
۱۷	یادداشتی برای شما
۱۹	مقدمه
۲۲	ماجرای من و اینکه چرا ماجرای شما بیشترین اهمیت را دارد
۲۲	فصل ۱- وقت آن است که با تمام قوانین بیدار شوید
۳۷	فصل ۲- صبح جادویی؛ زاده ناامیدی
۴۸	فصل ۳- بررسی حقیقت جامعه ۹۵ درصدی
۷۰	فصل ۴- امروز صبح چرا بیدار شدید؟
۹۸	فصل ۵- استراتژی پنج مرحله ای ضد استنوز برای بیدار شدن (برای همه افراد معتاد به دکمه استنوز)
۱۰۹	

زندگی تان را تغییر می دهید.»

- پیتر ووگدا، نویسنده کتاب پر فروش شش ماه تا رسیدن به درآمد شش رقمی

صبح جادویی

تغییر و تحولات اساسی و نتایج به دست آمده در زندگی واقعی

فقط این چند مورد را بخوانید تا متوجه شوید با خواندن این کتاب چه کارهایی برای شما ممکن می شوند...

«۷۹ روز است صبح جادویی را شروع کرده ام و در این مدت حتی یک روز را هم از دست نداده ام. صادقانه بگویم این اولین بار است که کاری را شروع کرده ام و بیشتر از چند روز یا چند هفته به آن ادامه داده ام! حالا منتظرم تا هر روز بیدار شوم. احساس فوق العاده ای دارم. صبح جادویی زندگی ام را کاملاً تغییر داده است.»

- ملانی دپن، کارآفرین (ساکن پنسیلوانیا)

«امروز شصتمین صبح جادویی من است و تا امروز به اهداف زیر رسیده ام:

- ۹ کیلو وزن کم کرده ام
- سیگار را کاملاً ترک کرده ام

• در تمام روز انرژی بیشتری دارم

• همیشه خوشحالم

صبح جادویی من را به جلومی راند تا به نسخه بهتری از خودم تبدیل شوم!

- داون پوگا، نماینده فروش (ساکن کانادا)

«چند ماه قبل تصمیم گرفتم صبح جادویی را امتحان کنم. با صبح جادویی، زندگی ام با سرعت خیلی زیادی در حال تغییر است! در نتیجه ی صبح جادویی انسان بهتری شده ام و فکرمی کنم بهتر شدن انسان ها مسری است. در کارم مشکل داشتم ولی بعد از اینکه صبح جادویی را شروع کردم تعجب کردم وقتی دیدم فقط با هر روز صبح کار کردن روی خودم چطور می توانم شرایط کارم را کاملاً متحول کنم.»

- راب لروی، حسابدار ارشد (ساکن کالیفرنیا)

«بعد از اینکه در سال ۲۰۰۹ به عنوان یک دانشجو صبح جادویی را شروع کردم، بلافاصله تغییرات بسیار محسوسی را دیدم. خیلی سریع و آسان تراز چیزی که انتظارش را داشتم به اهدافی که از مدت ها قبل در نظر داشتم رسیدم. وزن کم کردم، عشق تازه ای پیدا کردم، بهترین نمره های تمام طول دوران تحصیلم را گرفتم و حتی چند منبع درآمد برای خودم ایجاد کردم؛ و همه این کارها را در مدت کمتر از دو ماه انجام دادم. حالا سال ها از آن زمان گذشته است و هنوز

1. Dawn Pouge

2. Rob Leroy

1. Peter Voogd

2. Melanie Deppen

هم صبح جادویی یکی از بخش‌های اصلی زندگی روزانه من است.»

- ناتانیا گرین، مربی یوگا (ساکن کالیفرنیا)

«از وقتی صبح جادویی را اجرا می‌کنم نه تنها احساس فوق‌العاده‌ای دارم بلکه ۱۱٫۵ کیلو وزن هم کم کرده‌ام. هیچ وقت شادتر، سالم‌تر و سازنده‌تر و مبتکرتر از الان نبوده‌ام! حالا در طول روز کارهایی را انجام می‌دهم که بیشتر از چیزی است که در گذشته فکر می‌کردم ممکن باشد. راستی، گفتم که ۱۱٫۵ کیلو وزن کم کرده‌ام؟»

- ویلیام هوگن، مدیر بخش (ساکن اورگن)

«۱۰ ماه است که صبح جادویی را اجرا می‌کنم. از زمان شروع این کار درآمدم بیشتر از دو برابر شده است، در بهترین حالت زندگی خودم هستم و پیش از این هرگز به این اندازه آماده خلق خاطرات بهتر با اعضای خانواده و دوستانم نبوده‌ام! لازم نیست بگویم که یکی از طرفدارهای پروپاقرص صبح جادویی هستم!»

- مایک مک‌درموت، مدیر فروش منطقه (کالیفرنیا)

«اولین بار که صبح جادویی به گوشم خورد پیش خودم فکر کردم آن قدر احمقانه است که فایده ندارد. من دانشجویی هستم که ۱۹ واحد درسی دارم و تمام وقت کار می‌کنم پس برایم وقتی نمی‌ماند تا برای رسیدن به اهدافم کار و تلاش کنم. قبل از این که صبح جادویی را یاد بگیرم هر روز بین ۷ تا ۹ صبح بیدار می‌شدم - چون مجبور بودم برای رفتن به کلاس آماده بشوم - ولی حالا

1. Mike McDermott

هر روز ۵ صبح بیدار می‌شوم. من با برنامه روزانه توسعه فردی یاد می‌گیرم و رشد می‌کنم. من عاشق صبح جادویی هستم!»

- مایکل ریوس، دانشجو (ساکن کالیفرنیا)

«واقعاً نمی‌دانم چه بگویم جز این که وقتی به صبح جادویی عمل می‌کنم روزهایم ۱۰۰ برابر بهتر هستند.»

- جاش تیلبار، مشاور توسعه کسب‌وکار (ساکن آیداهو)

«امروز هشتاد و سومین روزی است که بی‌وقفه به صبح جادویی عمل می‌کنم و فقط می‌گویم کاش زودتر با آن آشنا شده بودم. شگفت‌انگیز است که در طول روز چقدر نظم و ترتیب دارم. می‌توانم هر روز با انرژی و شور و اشتیاق بسیار زیادی روی کارم و وظایف دیگر تمرکز کنم. به لطف وجود صبح جادویی، شیوه زندگی بسیار غنی‌تری را هم در زندگی شخصی و هم در زندگی حرفه‌ای‌ام تجربه می‌کنم.»

- ری سیافاردینی، مدیر بخش (ساکن بالتیمور، مریلند)

«بعد از فقط سه هفته اجرای صبح جادویی، توانستم داروهای انرژی‌زایی را که سه سال مصرف می‌کردم کنار بگذارم. صبح جادویی از جهات بسیاری زندگی من را تغییر داده است و مطمئنم زندگی شما را نیز تغییر خواهد داد.»

- سارا گیر، دانشجو (ساکن مینیاپولیس)

1. Michael Reeves
2. Ray Ciafardini
3. Sarah Geyer