

# قانون ۵ ثانیه

زندگیتان، کارتتان و اعتماد به نفستان را در عرض ۵ ثانیه دگرگون کنید!

مل رابینز

برگردان: امید آفاق نیا

# فهرست

---

۷.....	سخن مترجم.....
۱۱.....	فصل اول.....
	جسارت هرروزه
۱۳.....	بخش اول.....
	۵ ثانیه تا تغییر زندگی شما
۲۷.....	بخش دوم.....
	من چطور به قانون ۵ ثانیه دست پیدا کردم
۳۷.....	بخش سوم.....
	زمانی که از آن استفاده می کنید باید توقع چه چیزهایی را داشته باشید.
۴۷.....	بخش چهارم.....
	چرا این قانون موثر است؟
۵۷.....	فصل دوم.....
	قدرت شجاعت
۵۹.....	بخش پنجم.....
	شجاعت هرروزه
۶۹.....	بخش ششم.....
	منتظر چه چیزی هستید؟
۸۱.....	بخش هفتم.....
	شما هیچ وقت از آن خوشتان نمی آید.
۹۱.....	بخش هشتم.....
	چطور و از کجا شروع کنیم؟

۹۷.....	فصل سوم ..... شجاعت رفتار شما را تغییر می دهد
۹۹.....	بخش نهم ..... سلامتی تان را بهبود ببخشید
۱۱۱.....	بخش دهم ..... سودمندی و بهره وری را افزایش دهید!
۱۲۱.....	بخش یازدهم ..... به تعویق انداختن را پایان دهید
۱۳۳.....	فصل چهارم ..... شجاعت ذهنیت شما را تغییر می دهد
۱۳۷.....	بخش دوازدهم ..... نگرانی کافی است!
۱۴۵.....	بخش سیزدهم ..... نگرانی را پایان دهید
۱۵۵.....	بخش چهاردهم ..... ترس را شکست دهید!
۱۶۱.....	فصل پنجم ..... شجاعت همه چیز را عوض می کند...
۱۶۳.....	بخش پانزدهم ..... ساختن اعتماد به نفسی حقیقی...
۱۷۵.....	بخش شانزدهم ..... در جستجوی علایق!
۱۸۳.....	بخش هفدهم ..... روابط تان را بهبود ببخشید... قدرت همیشگی شما!

# فصل اول

---

## جسارت هرروزه

---

شجاعت چیزی است که به ما توانایی انجام اموری که بسیار مشکل، وحشتناک و نامعلوم هستند را می‌دهد.

شجاعت فقط برای افراد خاصی تعریف نشده است.

شجاعت یک حق طبیعی است. درون همه ما وجود دارد. منتظر شماست تا آن را کشف کنید. یک لحظه شجاعت می‌تواند یک روز شما را عوض کند و یک روز می‌تواند تمام زندگی شما را عوض کند و یک زندگی می‌تواند دنیا را عوض کند. این ویژگی حقیقی شجاعت است. وجود شما را آشکار می‌سازد یعنی بهترین نسخه از شخصیت شما را.

شجاعت خود را کشف کنید تا هر آنچه را که می‌خواهید به دست بیاورید و تمام رویاهای خود را در واقعیت تجربه کنید.

بله، حتی دنیا را تغییر دهید.