

آنتونی رابینز
ترجمه: میزگان انصاری راد

تئیه‌های کوچک
برای ایجاد تفاوت بزرگ

هفتاد و یک کام

۳۶۵ درس روزانه
درباره‌ی تسلط بر خود



فهرست

مقدمه ۸

۱. رؤیاهای سرنوشت ۱۱

تصمیم‌سازی و هدف‌گذاری

۲. چگونه آنچه را واقعاً می‌خواهید، به دست آورید ۴۵

درد / لذت و وضعیت ذهنی

۳. قدرت خلق کردن، قدرت نابود کردن ۷۵

باورها

۴. پرسش‌ها همان پاسخ‌ها هستند ۱۰۹

پرسش‌ها

۵. مهارت تغییر را فراگیرید ۱۴۳

علم شرطی‌سازی موفقیت

۶. فرهنگ لغت موفقیت ۱۷۵

نیروی واژگان دگرگون‌کننده و استعاره‌های جهانی

۷. چگونه از نشانه‌ها استفاده کنید ۲۰۷

احساسات

۸. نیت روزهی ده روزه کنید ۲۴۱

روزه‌ی فکری و نظام فراگیر ارزیابی

۹. قطب‌نمای فردی ۲۷۵

ارزش‌ها و قانون‌ها

مقدمه

خواننده‌ی عزیز:

خوش آمدید! می‌دانم هر که باشید، به هر موفقیتی که تاکنون در زندگی‌تان دست یافته باشید و با هر چالشی که تاکنون مواجه شده باشید، **نتایجی که از این کتاب عایدتان می‌شود به خودتان بستگی دارد.** در مقام همسفری در این سفر مهیج به نام زندگی، ایثار و تعهد شما را ارج می‌نهم. قول می‌دهم اگر در صفحه‌های آتی «کاملاً» با من همراه باشید، پاداشی فراتر از تصور نصیبتان شود.

گام‌های بزرگ مبتنی بر بهترین ابزارها، روش‌ها، اصول و راهکارهایی است که در کتاب پرفروشم **عوامل بیدارشدن** درون ارائه شده است. هدفم از نوشتن گام‌های بزرگ دوجانبه است: اول، ترغیب شما و دوم، هدایت انرژی در مقیاس‌های قابل اندازه‌گیری به وسیله‌ی برانگیزاندن شما در به کارگیری مداوم این راهکارهای ساده. در کل این منابع الهام روزمره و عملکردهای کوچک منجر به برداشتن گام‌هایی بزرگ در جهت بالابردن میزان کیفیت زندگی‌تان خواهد شد.

این کتاب

راهنما، به منظور استفاده‌ی آسان در

زندگی پرمشغله‌تان طراحی شده است تا با تبدیل این

فلسفه‌ها و راهکارها و روش‌ها به اندازه‌های کوچک‌تر، بتوانید در

تک‌تک لحظه‌های هر روزتان هضمشان کنید. این کار شما را از یک

تصمیم‌گیری ساده - گامی اساسی در ایجاد هرگونه تغییر در زندگی‌تان - به

ابزاری تخصصی‌تر و دقیق‌تر راهنمایی می‌کند که می‌توانید کیفیت روابط، امور

مالی، تندرستی و احساساتان را تعریف کنید.

از گام‌های بزرگ به عنوان منبعی هم برای الهام و هم برای عملکرد استفاده کنید،

به شرطی که هر کاری را که برای‌تان سودمند است انجام دهید - چه متن این کتاب

را به طور پیوسته بخوانید (که بهترین گزینه است) چه از بخشی به بخش دیگر بروید

و مطالبی پیدا کنید که برای‌تان لذت‌بخش‌تر است. هدف من کمک به شما برای

دستیابی به حداکثر نتیجه‌ی ممکن با استفاده از کم‌ترین زمان است - همچنین

به شما اطلاعات کافی می‌دهم که در طول یک سال کامل می‌توانید از

آن استفاده کنید.

در این جا سه گام ساده برای درک مطالب