

دوست عزیز سلام. به نگار ۳ خوش آمدید.

این فقط یک فایل نمونه می باشد. تمام فایل های پی

دی اف مربوط به خلاصه کتاب های مختلف با همین

فرمت تقدیم شما می گردند.

فایل ها غیر قابل پرینت، کپی و ویرایش هستند. در

صورت تمایل به پرینت و یا ویرایش فایل ها، آنها

را تهیه نفرمائید. با تشکر. حکیمی

--

قسمتی از خلاصه کتاب قدرت عادت:

آیا تا به حال سعی کرده اید چیزی را که فکر می کنید،

یا حتی می دانید برایتان مضر است، ترک کنید؟ شاید

سیگار، تنقلات ناسالم، رسانه‌های اجتماعی یا جویدن ناخن‌ها باشد؟ همه ما عادت‌هایی داریم که آرزو می‌کنیم بتوانیم آنها را ترک کنیم، و گاهی اوقات ممکن است سعی کنیم رفتار خود را تغییر دهیم. اگر به نرخ موفقیت قطعنامه‌های سال نو نگاه کنید، به طرز دردناکی متوجه خواهید شد که ویرایش عادت‌های ریشه‌دار چقدر دشوار است. اما آیا همه عادت‌ها ارزش ترک کردن را دارند؟

کتاب "نیروی عادت" علم پشت عادت را بررسی می‌کند. در حالی که همه ما عادت‌های بدی داریم که می‌خواهیم ترک کنیم؛ به ما نشان داده می‌شود که عادت چقدر برای همه چیز اساسی است. شکل دادن

به عادت‌های سالم و مؤثر یکی از مهم‌ترین چیزهایی است که برای موفقیت در تجارت و زندگی روزمره مورد نیاز است.

چارلز داهیگ نویسنده پرفروش آمریکایی و روزنامه‌نگار برنده جایزه پولیتزر است. او بینش‌های کلیدی کتاب "نیروی عادت" را توسعه داده تا یک برنامه آموزشی تشکیل دهد که تکنیک‌های مثبت عادت‌سازی را آموزش می‌دهد. درس‌های کتاب "نیروی عادت" درباره شناخت و پرورش عادت‌های خوب و تغییر عادت‌های خودویرانگری است که بر ما تأثیر منفی می‌گذارند.

فایل نمونه "پی دی اف نگار ۳" نوشته: "غیر قابل پرینت، ویرایش و کپی"

تهیه شده توسط: ایوب حکیمی - سایت نگار ۳ - negar3.com

ما به طور خلاصه ایده‌های اصلی کتاب، از جمله حلقه
عادت، عادت‌های کلیدی و قانون طلایی عادت و
تغییر عادت را بررسی خواهیم کرد.