

به نام هستی بخش

زندگی سُتّما حُر فه سُتماست

رویکردی تجارت گونه
برای اداره زندگی

پاسکوسایرز

مولود کیانپور / سید یوسف قاضی عسگر



فهرست

۱۰۳	انتخاب عشق ورزیدن به خودمان
۱۰۴	حذف شک به خود
۱۰۵	کمک به دیگران، کمک به خودمان
۱۰۸	مراقب خودستایی باشید
۱۱۰	تأکید باور
۱۱۴	آگاهی از خود
۱۱۶	اصالت
۱۲۰	به ارزش هایتان وفادار بمانید
۱۲۶	آیا شخصیت واقعی خودتان را می شناسید؟
۱۲۸	MeFOCUS: S is for Storyteller
۱۲۹	رهبر حقیقی نیازمند ارتباط است
۱۳۱	فاکتور داستان
۱۳۴	من چه کسی هستم؟
۱۳۷	چرا این جا هستم؟
۱۴۰	داستان شما چیست؟
۱۴۱	چیزی خوب برای گفتن داشته باشید
۱۴۲	از افراد دیگر بیاموزید
۱۴۵	مخاطب تان را مورد بررسی قرار دهید
۱۴۶	سبک خود را بیابید
۱۴۷	از طنز استفاده کنید
۱۴۸	دایره و اژگاتان را آفزاش دهید
۱۴۹	از زبان بدن آگاه باشید
۱۵۱	شخصیت منحصر به فرد خودتان را پرورش دهید
۱۵۳	آن را خلاصه کنید
۱۵۴	آن را ساده کنید
۱۵۹	گوش سپردن همدلانه
۱۶۰	گوش سپردن فعالانه
۱۶۲	فقط گوش کردن
۱۶۴	بازاریابی شرکت رهبری شخصی من
۱۶۶	حالا می توانید صدای من را بشنوید؟
۱۶۸	بازگشت سرمایه
۱۷۱	هزینه احساسات منفی
۱۷۳	شما می توانید بسیاری از چیزها را تغییر دهید

فهرست

۱۱	کتابی از اصول
۱۲	منبع الهام بخش من
۱۳	شرکت رهبری شخصی من چیست؟
۱۶	تغییر مدل کسب و کار تان
۱۹	سنجهش موفقیت
۲۰	شش نماد یک زندگی موفق
۲۱	قدرت تمکر
۲۳	تمکز بر شرکت رهبری شخصی من
۲۵	تمکز بر رهبری
۳۰	شجاعت MeFOCUS: F is for Fearless
۳۱	پنج ترس کشنده
۳۲	۱. ترس از انتقاد
۳۴	۲. ترس از شکست
۴۰	۳. ترس از تغییر
۴۴	۴. ترس از موفقیت
۵۰	۵. ترس از پرواز
۵۴	خوشبینی MeFOCUS: O is for Optimistic
۵۶	خوشبینی چیست؟
۵۸	مدل کسب و کار برای خوشبینی
۶۱	پیوند خوشبینی و موفقیت
۶۳	عصر جدید تفکر
۶۵	قدرت نگرش ذهنی مثبت
۶۸	برای شرکت رهبری شخصی من چه معنایی دارد؟
۷۰	دینا از دیدگاه خوشبینان
۷۹	آموزه های خوشبینی
۸۱	MeFOCUS: C is for Creative
۸۲	قدرت خلاقیت
۸۶	فرایند آفرینش یا خلق
۸۷	انگیزه خلق
۹۰	بیاموزید که خلاق باشید
۹۹	دی ان ای خلق
۱۰۱	MeFOCUS: U is for Unique
۱۰۲	تمکز بر خود در مقابل خودخواهی

پیش گفتار

پیش گفتار

سرعت! امروزه همه چیز به سرعت اتفاق می‌افتد. خواه اینترنت با سرعت بالا باشد، خواه دسترسی به بانک و یا امور اداری، خواه ساخت و سازها... همه با سرعت انجام می‌شوند و به سرعت پیشرفت می‌کنند. همه چیز در اطراف ما با سرعت در حال تغییر است. همگی می‌بینیم هفته‌ها به یک چشم برهمنزدن از شنبه شروع می‌شود و به سرعت پایان هفته می‌رسد؛ اما در این فضای پر فرازو و نشیب، ما قادر به خودمان و تمرکز بر خودمان، زمان اختصاص می‌دهیم و چقدر باید بدیم؟ ما با صرف زمان برای خودمان و تمرکز دقیق بر خواسته‌هایمان، باید بتوانیم خودمان را پرورش دهیم و با تنظیم اهداف واقع‌بینانه، به توسعه شخصی خود اقدام کنیم. من زمان زیادی به این مسأله فکر کرده و روی خودم سرمایه‌گذاری کرده‌ام و اکنون با تمرکز بر خود و توسعه شخصی‌ام به رشد ادامه خواهم داد؛ یعنی ارزی زیادی صرف کردم که بدانم دقیقاً در چه چیزهایی خوب هستم و اهدافی واقع‌بینانه برای خود تنظیم کردم که معتقد بودم مطمئناً به آن‌ها می‌توانم دست یابم. موفقیت برای من این نیست که والدینم چه کسانی هستند، یا کجا به دنیا آمدہ‌ام، یا این که با قاشق طلا غذا می‌خوردم یا مسی، بلکه موفقیت از دید من یعنی آن‌چه را فکر می‌کنم، به واقعیت بتوانی تبدیل کنی.

فهرست