



# زندگی در اوج

۵	روز اول: آغاز قدرتی بی‌نهایت
۱۵	روز دوم: کارگاه نتایج
۵۷	روز سوم: نیروی رابطه
۵۷	روز چهارم: زندگی سرشار از نیرومندی
۱۲۰	روز پنجم: نیروی احساس
۱۲۰	روز ششم: راه شمایه سرین آزاد
۱۷۸	روز هفتم: راه شمایه سرین آزاد
۱۷۸	روز هشتم: راه شمایه سرین آزاد
۲۰۸	روز نهم: راه شمایه سرین آزاد
۲۰۸	روز دهم: راه شمایه سرین آزاد
۲۳۰	روز یازدهم: راه شمایه سرین آزاد
۲۳۰	روز بیستم: راه شمایه سرین آزاد
۲۶۲	روز بیست و یکم: راه شمایه سرین آزاد

## آنتونی رابینز

محمد رضا آل یاسین

تلفن: ۷۷۰۷۸-۷۷۰۷۸

تلفن: ۷۷۰۷۸-۷۷۰۷۸

تلفن: ۷۷۰۷۸-۷۷۰۷۸

## فهرست

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۱۵	روز اول: آغاز قدرت
۱۵	راز دستیابی به حد اعلای کیفیت زندگی
۵۷	روز دوم: کارگاه نتایج
۵۷	هفت کلید برای تغییر فوری
۱۲۰	روز سوم: نیروی رابطه
۱۲۰	عشق، اتصال، شور و حرارت
۱۷۸	روز چهارم: زندگی سرشار از نیرومندی
۱۷۸	رمز و راز زندگی نیرومند، تندرست و شاداب
۲۰۸	روز پنجم: نیروی احساسات
۲۰۸	کنترل مهم‌ترین و نیرومندترین جنبه زندگی
۲۳۰	روز ششم: راه شما به سوی آزادی مالی
۲۳۰	پی‌ریزی ثروت پایدار
۲۶۳	روز هفتم: مقصود نهایی زندگی
۲۶۳	یافتن انگیزه‌های واقعی و درونی

## مقدمه

اغلب می‌شنویم که می‌گویند زندگی به کسب و کار و فعالیت‌های روزمره محدود می‌شود. اگرچنین است جایگاه عشق، شادمانی، آرامش و تندرستی کجاست؟ اصلی که بتواند تمام این نعمتها را برایتان به ارمغان آورد «توان فردی» نام دارد.

من سالها پیش برنامه‌ی «توان فردی» را تدوین کردم، این برنامه حدود ده سال هر روز از تلویزیون سراسری آمریکا و کانادا پخش می‌شد. سی و پنج میلیون از نوارها و سی‌دی‌هایم در طول این مدت به فروش رفت و در متحول ساختن زندگی مردم مؤثر واقع شد. یکی از موهبت‌های زندگی‌م آن است که مردم هر روز بدون استثناء با من تماس گرفته و مدعی‌اند که این برنامه در زندگیشان تغییر عمده و اساسی پدید آورده است. این کسان ضمن تشکر، دگرگونی در زندگیشان را به راهنمایی‌هایم نسبت می‌دهند و من پاسخ می‌دهم: «خیر، این شما بودید که همت کردید پرتوان و نیرومند به جلوگام بردارید و زندگی پرهیجان و موفقی بیافرینید؛ من تنها آنچه را که پیشاپیش می‌دانستید به شما یادآوری کردم.»