

به نام هستی بخش

# صبح جادویی

۶ عادت صبحگاهی که زندگی تان  
را متحول می کند

نویسنده: هال الوند

مترجم: مریم اصغرپور

  
بهارساز

ناشر کتاب های

روان شناسی، مدیریت و کارآفرینی

بازاریابی و فروش

سرشناسه	الروود، هال، ۱۳۷۹ - م. Elrod, Hal.
عنوان و نام پدیدآور	صبح جادویی، ۶ عادت صبحگاهی که زندگیتان را متحول می‌کند / نویسنده هال الروود؛ مترجم مریم اصغرپور.
مشخصات نشر	تهران، بهار سبز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۲۸۸ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۸۹-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: The miracle morning : the not-so-obvious secret guaranteed to transform your life before 8AM.
یادداشت	دکتر حاضر اولین بار تحت عنوان "صبح جادویی" شش عادت که قبل از ساعت ۸ صبح زندگیتان را متحول خواهد کرد توسط انتشارات نوآوران سینا، مریم فرهنگي هنری هنر مهرایده در سال ۱۳۹۶ منتشر شده است.
عنوان دیگر	صبح جادویی: شش عادت که قبل از ساعت ۸ صبح زندگیتان را متحول خواهد کرد.
عنوان گسترده	دش عادت صبحگاهی که زندگیتان را متحول می‌کنند.
موضوع	دش عادت صبحگاهی که زندگیتان را متحول می‌کنند.
موضوع	دش عادت صبحگاهی که زندگیتان را متحول می‌کنند.
موضوع	دش عادت صبحگاهی که زندگیتان را متحول می‌کنند.
موضوع	دش عادت صبحگاهی که زندگیتان را متحول می‌کنند.
شماره افزوده	دش عادت صبحگاهی که زندگیتان را متحول می‌کنند.
رده بندی کنگره	دش عادت صبحگاهی که زندگیتان را متحول می‌کنند.
رده بندی دیویی	دش عادت صبحگاهی که زندگیتان را متحول می‌کنند.
شماره کتابشناسی ملی	دش عادت صبحگاهی که زندگیتان را متحول می‌کنند.



## صبح جادویی هال الروود

مترجم: مریم اصغرپور

ویراستار: گروه ویراستاران نشر بهار سبز

طراح جلد: مهدی انوشیروانی

صفحه آرا: محسن شجاعی

نویسنده: چاپ اول، زمستان ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ و صحافی: گنج شایگان

قیمت: ۲۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۸۹-۴

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین کوچه بهشت آیین پلاک ۱۰

تلفکس: ۳-۲۲۶۲۲۹۰۱؛ کد پستی: ۱۳۱۲۹۶۳۹۹۳

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

نشانی سایت و فروشگاه اینترنتی: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.



## فهرست مطالب

۷	تعریف‌های دیگران از این کتاب
۱۶	ارتقای سطح خودآگاهی بشر، در صبح یک روز
۱۷	پیشگفتار
۱۹	یادداشتی برای شما
۲۲	مقدمه
۲۲	ماجرای من و اینکه چرا ماجرای شما بیشترین اهمیت را دارد
۳۷	فصل ۱- وقت آن است که با تعام قوانتان بیدار شوید
۴۸	فصل ۲- صبح جادویی: زاده ناامیدی
۷۰	فصل ۳- بررسی حقیقت جامعه ۹۵ درصدی
۹۸	فصل ۴- امروز صبح چرا بیدار شدید؟
۱۰۹	فصل ۵- استراتژی پنج مرحله‌ای ضد استوز برای بیدار شدن (برای همه افراد معتاد به دکمه استوز)

۱۱۷	فصل ۶- منجی های زندگی   شش عادت که رهایی شما را از یک زندگی ...
۱۲۳	منجی های زندگی   S حرف اول سکوت
۱۳۴	منجی های زندگی   A حرف اول جمله های تأکیدی
۱۴۴	منجی های زندگی   V حرف اول تجسم کردن
۱۵۸	منجی های زندگی   E حرف اول ورزش
۱۶۳	منجی های زندگی   R حرف اول خواندن
۱۶۹	منجی های زندگی   S حرف اول نوشتن
۱۸۲	فصل ۷- صبح جادویی ۶ دقیقه ای (رسیدن به نتایج واقعی در شش دقیقه)
۱۸۷	فصل ۸- به دلخواه خود درآوردن صبح جادویی بر اساس سبک زندگی خودتان و رسیدن به اهدافتان
۱۹۹	فصل ۹- از غیرقابل تحمل تا غیرقابل توقف رمز ایجاد عادت هایی که زندگی تان را متحول می کنند   (در ۳۰ روز)
۲۱۶	فصل ۱۰- چالش ۳۰ روز صبح جادویی برای متحول کردن زندگی
۲۲۷	سخن آخر
۲۳۰	دعوت نامه مخصوص   جامعه صبح جادویی
۲۳۵	در مورد نویسنده
۲۳۷	نمونه جمله های تأکیدی وقت خواب
۲۵۳	جعبه ابزار شروع سریع چالش ۳۰ روز صبح جادویی برای متحول کردن زندگی

Digitized by [mikhtan.com](http://www.mikhtan.com)

## پیشگفتار

هال ال‌رود نابغه است و کتابش صبح جادویی معجزه‌ای در زندگی من بوده است.

من از سال ۱۹۷۳ عضو جنبش توسعه فردی / استعدادهای بالقوه انسان هستم. در آن سال بود که اولین دوره سمینارهای آموزشی ازها را گذراندم و دنیای کاملاً جدیدی از چیزهای ممکن را دیدم. از آن زمان تا حالا در مورد مذاهب مختلف، دعا، مراقبه، یوگا، جمله‌های تأکیدی، نجسم کردن و ان.ال.پی (برنامه‌ریزی عصبی زبانی)<sup>۲</sup> مطالعه و بررسی کرده‌ام. من روی آتش راه‌رفته‌ام و فلسفه‌های غیرعادی دیگری را بررسی کرده‌ام که بعضی آن قدر دور از ذهن هستند که در اینجا جایی برای اشاره به آن‌ها وجود ندارد.

هال با سرواژه منجی‌ها بهترین اقدامات ایجادشده طی قرن‌ها توسعه خودآگاهی بشر را در نظر گرفته و «بهترین بهترین‌ها» را در یک مراسم صبحگاهی روزانه خلاصه کرده است. مراسمی که حالا بخشی از هرروز من است.

بسیاری از مردم هرروز به یکی از این منجی‌ها عمل می‌کنند. برای مثال عده زیادی هرروز صبح ورزش می‌کنند. عده‌ای دیگری هرروز صبح سکوت یا مراقبه

برگزار می‌کنند یا می‌نویسند. ولی تا وقتی که حال منجی‌های زندگی را در یکجا جمع نکرده بود هیچ‌کس هرروز صبح به هرشش اقدام باستانی از بهترین اقدام‌های ممکن برای انسان عمل نمی‌کرد.

صبح جادویی گزینه‌ای عالی و بی‌عیب و نقص برای افراد موفق و بسیار پرمشغله است. هرروز صبح عمل کردن به منجی‌های زندگی مثل رساندن سوخت موشک به جسم، ذهن و روح قبل از شروع هرروز است.

همان‌طور که پدر پولدارم بیشتر وقت‌ها می‌گفت: «همیشه می‌توانم یک دلار دیگر دریاورم ولی نمی‌توانم یک روز دیگر را بسازم و روزی که از دست برود دیگر قابل بازگشت نیست.» پس اگر می‌خواهید بیشترین بهره را از هرروز زندگی‌تان ببرید، کتاب صبح جادویی را بخوانید.

ربرت کیوساکی، نویسنده کتاب پدر پولدار پدر بی‌پول پر فروش‌ترین کتاب دنیا در حوزه امور مالی شخصی و

بسیارگفته‌شده کتاب پدر پولدار به‌عنوان شرکت‌مبانی برآمده از مالی