

معرفی کتاب:

تصمیم گیری
به همین سادگی



اطلاعات فهرست نویسی کتاب:



عنوان	زندگی به همین سادگی
پدیدآور اصلی	کوستن ماخر، تیکی
موضوع	خودسازی اندیشه و تفکر فشار روانی -- کنترل
شرح	عنوان اصلی: How to simplify your life ISBN ۹۷۸-۹۶۴-۱۵۸-۰۰-۶۶۵
ناشر	انتشارات بین‌المللی گاج
سایر پدیدآوران	عظیمی، ارشاد، مترجم سلطانی، کیوان، مترجم
تاریخ اثر	۱۳۹۰
مشخصه ظاهری	۲۸۰ ص. مصور
شماره بازیابی	ز ۸۲۶ ک ۱ / ۱۵۸
شابک / شاپا	۹۷۸-۹۶۴-۱۵۸-۰۰-۶۶۵
نوع	کتاب



معرفی کتاب:

کتاب در مسیری هفت مرحله ای به شما می آموزد که چگونه: - بر آشفتگی و به هم ریختگی محل کار و محیط خانه تان غلبه کنید. - دغدغه های مالی را کنار بگذارید و از دست بدهی های تان خلاص شوید. - بدون نگرانی و استرس، حداکثر استفاده ی ممکن را از وقتتان ببرید. - بدون این که به خودتان فشار بیاورید، سلامتی و تناسب اندامتان را حفظ کنید. - روابط اجتماعی تان را تقویت کنید و رابطه ی بهتری با خانواده و دوستانتان داشته باشید. - همسران را بهتر بشناسید و بین کار و زندگی شخصی تان تعادل برقرار کنید. - خودتان را بیشتر بشناسید و هدف زندگی تان را بیابید



قسمت زیبایی از کتاب:

روزانه حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی کنید و ترجیحاً این کار را در هوای تازه انجام دهید. چند نمونه ی خوب از این فعالیت ها عبارتند از: دوچرخه سواری، پیاده روی، باغبانی، دویدن آهسته، یا هر نوع فعالیت بدنی دیگری که از انجام آن لذت می برید.

نورزش باعث ترشح اندورفین در بدن می شود. این ماده شیمیایی نشاط آور تبادل اطلاعات بین سلول های عصبی و سلول های مغز را منظم می سازد و تأثیر مشابه مواد آرامش بخش بر روی بدن دارد، به این صورت که افسردگی را از بین می برد و احساس درد را کاهش می دهد.