

فهرست

یک پیام شخصی از رابین شارما	۲۱
مقدمه	۲۷

اولین شکل ثروت: رشد

عادت روزانه پیشرفت شخصی	۳۵
۱ به عظمت خود احترام بگذار	۳۹
۲ قانون تغییر بیرونی نتیجه تغییر درونی را زندگی کنید	۴۳
۳ از انباشتن کینه و نفرت پرهیزید	۴۶
۴ عیبی ندارد شلخته باشیم	۴۹
۵ اصل پمام را حفظ کنید	۵۱
۶ بهترین روش برای شروع، شروع کردن است	۵۴
۷ ترس ها قصه های ارواح هستند	۵۷
۸ گفتن این دو کلمه بد را متوقف سازید	۵۹
۹ در اتاق بالغ باشید	۶۱
۱۰ به یاد داشته باشید که گام های کوچک، دستاوردهای عظیمی را می سازند	۶۳
۱۱ زخم های را بپرست	۶۶
۱۲ انسانی که بیش از همه می خواند، برنده است	۶۸
۱۳ هدف رشد عمیق، ایجاد حس عجیب است	۷۱
۱۴ از مردم بهترین انتظار را داشته باشید (و غالباً آن را دریافت خواهید کرد) ...	۷۳
۱۵ اغلب اوقات تنها غذا بخورید	۷۷
۱۶ نگهداری یک دفتر خاطرات خردمندانه است	۷۹
۱۷ کسانی که شمارا آزار دادند، یاوران تان هستند	۸۳

۱۸	با دل‌قک‌ها معاشرت کن، منتظر سیرک باش	۸۶
۱۹	نگذارید مراقبت از خویشان، عزت نفس شما را خراب کند	۸۸
۲۰	به یک شخص «بله‌گو» تبدیل شوید	۹۰

شکل دوم ثروت: بهزیستی

۹۳	که پیوسته عادت سلامتی‌تان را بهینه می‌کند	۹۳
۲۱	در جنگل حمام بگیرید	۹۷
۲۲	بدانید که زن‌های شما سرنوشت شما نیستند	۹۹
۲۳	کوتاه‌ترین فصل در تاریخ الهام بخشی در مورد سلامتی؟	۱۰۱
۲۴	غذا را به‌عنوان دارو ببینید	۱۰۲
۲۵	از سلامت فکرتان دفاع کنید	۱۰۴
۲۶	مراقبه در مقیاس کوچک	۱۰۸
۲۷	از قانون حمام آفتاب استفاده کنید	۱۱۱
۲۸	یک تمرین ورزشی تا سرحد عرق کردن هرگز ایده‌ای احمقانه نیست	۱۱۳
۲۹	یک چالش سی‌روزه «بدون قند» را امتحان کنید	۱۱۵
۳۰	خودتان را به کاهش دوپامین متعهد کنید	۱۱۷
۳۱	تبدیل به یک خواب حرفه‌ای شوید	۱۲۰
۳۲	همان‌طور که می‌خواهید در زندگی ظاهر شوید، در باشگاه ظاهر شوید	۱۲۳
۳۳	به یک متخصص تکثیر طول عمر تبدیل شوید	۱۲۶
۳۴	هفته‌ای یک‌بار را به روزه بگذران	۱۲۹
۳۵	بخند تا جاودان شوی	۱۳۱
۳۶	مثل یک سامورایی نفس بکش	۱۳۴
۳۷	مانند یک راهب مراقبه بخوانید	۱۳۶
۳۸	خلوت را راهی برای دستیابی به تندرستی بدانید	۱۳۸
۳۹	قدرشناسی خود را بی‌نهایت گسترش دهید	۱۴۰
۴۰	باور داشته باشید دوش آب سرد مراجعه به پزشکان را کم می‌کند	۱۴۴

۴۱	سلامت معنوی خود را بالا ببرید	۱۴۶
----	-------------------------------------	-----

شکل سوم سلامتی: خانواده

۴۲	عادت خانوادگی شاد، زندگی شاد.....	۱۴۹
۴۳	مواجهه مادرم با گروه موتورسواران	۱۵۳
۴۴	ایجاد یک حساب عشق	۱۵۵
۴۵	قانون «از دریچه چشم عزیزان»	۱۵۷
۴۶	لذت بردن از شگفتی‌های کوچک زندگی خانوادگی	۱۵۸
۴۷	کینه را رها کنید	۱۵۹
۴۸	قاطعیت محبت‌آمیز را تمرین کنید	۱۶۱
۴۹	انتخاب شما ۹۰٪ شادی شمارا رقم می‌زند	۱۶۳
۵۰	قانون سه دوست فوق‌العاده را تمرین کنید	۱۶۵
۵۱	سفر را ثبت کنید	۱۶۶
۵۲	پرسش ۱۰,۰۰۰ وعده شام را مطرح کنید	۱۶۸
۵۳	بدانید که قطب‌های مخالف هم را جذب نمی‌کنند	۱۷۰
۵۴	به فرزندان کوچک به چشم موهبت‌های عظیم نگاه کنید	۱۷۳
۵۵	بعضی زخم‌ها قرار نیست التیام یابند	۱۷۵
۵۶	یک پادری نباشید	۱۷۷
۵۷	بدانید که وابستگی عشق نیست	۱۷۸
۵۸	آغوش‌های بیشتری هدیه دهید	۱۷۹
۵۹	تبدیل شوید به سازنده انسان‌ها	۱۸۰
۶۰	خالق لحظات بی‌نقص باشید	۱۸۲
۶۱	بخششی که در ازای دریافت چیزی باشد، هدیه نیست	۱۸۵
۶۲	رفتار غیراخلاقی دیگران به شما ربطی ندارد	۱۸۷
۶۳	بهرتر از آنچه صحبت می‌کنید، گوش دهید	۱۸۸
	به خاطر داشته باشید جهان، خانواده‌ی شماست	۱۹۱

شکل چهارم ثروت: مهارت

کار به‌عنوان بستری برای هدف عادت	۱۹۳
راهبه خوب در کلیسای روستایی	۱۹۷
آن‌قدر منطقی نباشید که نتوانید جادو را ببینید	۱۹۹
شانس را نمی‌یابی، بلکه شانس را می‌سازی	۲۰۱
شروع یک لیست «انجام نده»	۲۰۴
از دروغ «هیچ‌کس متوجه نمی‌شود» اجتناب کن	۲۰۷
یک محافظ امنیتی با خودت سر کار ببر	۲۰۹
الگوریتم رسیدن به استادی	۲۱۰
یادگیری، ابرقدرت شماست	۲۱۳
عشق به کتاب‌ها را در خود پرورش دهید	۲۱۶
قانون اساتید مبتدی را زندگی کنید	۲۱۹
پروژه ایکس خود را بسازید	۲۲۲
سخت‌کوشی، کاری فوق‌العاده است	۲۲۴
اولین پیش‌نویس‌ها همیشه ضعیف هستند	۲۲۶
کپی کردن از الگوهایتان را متوقف کنید	۲۲۸
فقط دوستانه رفتار کنید	۲۳۱
پنج هدف روزانه‌تان را تعیین کنید	۲۳۴
مثل یک هنرمند فکر کنید	۲۳۶
طلسم طلایی‌تان را بیابید	۲۳۸
یک قدم فراتر بروید	۲۴۰
صبر را همچون حرفه‌ای‌ها تمرین کنید	۲۴۳
مثل سگ با استخوان سمج باشید	۲۴۵
از زمانی که تلف می‌کنید لذت ببرید	۲۴۷
به قانون ضد تعلل ۶۰ ثانیه‌ای عمل کنید	۲۵۰
هنگام کار بر پیشرفت تمرکز کنید	۲۵۲

۸۸	برای جادو تلاش کن، نه فقط برای پول	۲۵۴
۸۹	رستوران میشلن سه ستاره با سرآشپز غایب	۲۵۶
۹۰	زندگی مهم‌تر از کار است	۲۵۹

شکل پنجم سلامت: پول

ثروت به‌مثابه سوخت عادت آزادی	۲۶۳
از دام مالی هاوارد هیوز پرهیز کنید	۲۶۷
زخم‌های کمبود خود را بشناسید	۲۶۹
قدرت سلامتی، کلید ثروت	۲۷۴
برترین حرکت اساتید ثروت‌سازی	۲۷۶
میلیاردرِ عمارت بسیار خالی	۲۷۹
سپاسگزاری، دستگاه چاپ پول است	۲۸۳
پیروزی دیگران را موفقیت خود بدانید	۲۸۵
پیروزی دیگران را موفقیت خود بدانید	۲۸۷
از واژه‌های ثروت ساز استفاده کنید	۲۸۹
از قانون ضد کوکائین تریسی امین پیروی کنید	۲۹۱
پایین‌تر از سطح درآمدتان زندگی کنید	۲۹۳
عادت‌های مشترک افراد فوق‌العاده ثروتمند	۲۹۶
ضابطه دو برابر کردن پول را در خود پرورش دهید	۳۰۰
تماشای ویدئو را به تولید ثروت تبدیل کنید	۳۰۲
اگر شادتان نمی‌کند، چرا انجامش می‌دهید؟	۳۰۴
یک هیئت‌مدیره از بزرگان تاریخ تشکیل دهید	۳۰۷
برای ایده‌های ثروت ساز مراقبه کنید	۳۰۹
هرروز پول خود را متبرک کنید	۳۱۱
نیکوکاری، تجارت نیکوست	۳۱۳
یک رهبر بسیار متواضع باشید	۳۱۶

۳۱۹.....	سرمایه‌گذاری با بالاترین نرخ بازگشت.....	۱۱۱
۳۲۱.....	پرسش طلایی کسب‌وکارهای میلیارد دلاری.....	۱۱۲
۳۲۳.....	در سکوت دشمنانتان را ستایش کنید.....	۱۱۳
۳۲۵.....	حرص و طمع خوشبختی نمی‌آورد.....	۱۱۴
۳۲۷.....	رویکرد رابطه‌محور داشته باشید، نه معامله‌محور.....	۱۱۵
۳۲۹.....	ده کتاب برتر من برای شکوفایی و ثروت.....	۱۱۶
۳۳۱.....	برای میلیونر شدن، به یک میلیون نفر کمک کن.....	۱۱۷

شکل ششم ثروت: جامعه

۳۳۳.....	عادت شبکه اجتماعی به خودت تبدیل می‌شود.....	
۳۳۷.....	محله روشن‌تری انتخاب کن.....	۱۱۸
۳۳۹.....	زندگی قهرمانت را زندگی کن.....	۱۱۹
۳۴۱.....	به قول خود عمل کن.....	۱۲۰
۳۴۳.....	یک اتحاد مغز متفکر راه‌اندازی کن.....	۱۲۱
۳۴۵.....	قانون‌نامه‌هایی که استیون کینگ هرگز دریافت نکرد.....	۱۲۲
۳۴۷.....	کارما ماورایی نیست، کاربردی‌ست.....	۱۲۳
۳۵۰.....	از قانون «غافلگیری عزیزان» یاد بگیر.....	۱۲۴
۳۵۲.....	چرا وقتی می‌توانی دوست پیدا کنی، دشمن داشته باشی؟.....	۱۲۵
۳۵۵.....	بخشنده‌ای بزرگ باش.....	۱۲۶
۳۵۸.....	قدرت کاریزمای خود را افزایش بده.....	۱۲۷
۳۶۲.....	به دیدار حضوری افراد برو.....	۱۲۸
۳۶۴.....	هرگز نمی‌دانی کسی که در مقابل توست به چه کسی تبدیل خواهد شد...۳۶۴	۱۲۹
۳۶۷.....	برای دیگران یک روز عالی آرزو کن.....	۱۳۰
۳۶۹.....	با آدم‌های عجیب و غریب حرف بزن.....	۱۳۱
۳۷۱.....	قبل از اینکه تشنه شوی چاه خود را بکن.....	۱۳۲

۱۳۳	برده‌ی تلفن همراه خود نباش	۳۷۳
۱۳۴	به دیگران حس ارزشمند بودن بده	۳۷۵

شکل هفتم ثروت: ماجراجویی

لذت از کاوش می‌آید، نه از تصاحب عادت	۳۷۷
پانامای نامرئی خود را بیاب	۳۸۱
مستندهای زیادی تماشا کن	۳۸۴
مرخصی دیجیتال بگیر	۳۸۶
خون‌آشام‌های انرژی را رها کن	۳۸۸
شروع کن به باغبانی	۳۸۹
به یک شاعر تبدیل شو	۳۹۱
به جنبش آهستگی پیوند	۳۹۴
برای یک سال ناپدید شو	۳۹۵
در کارت به دنبال راز و رمز باش	۳۹۸
شانس بزرگ برنده شدن در خاطره سازی	۴۰۰
هر سه ماه یک‌بار کاری ترسناک انجام بده	۴۰۱
تظاهر کن که یک دزد دریایی هستی	۴۰۳
ندای اشتیاق را دنبال کن	۴۰۵
استادی کمتر، رمزوراز بیشتر	۴۰۷
قبل از چشیدن غذا به آن نمک زن!	۴۱۰
خوشبختی یک کار درونی است	۴۱۲
از شر دارایی‌های بلااستفاده خلاص بشو	۴۱۴
ده کتابی که مسیرم را به سمت زندگی شگفت‌انگیز هموار کردند	۴۱۶
ایجاد سناریوی ضدقهرمان	۴۱۸
از نقطه ضعف پیری اجتناب کن	۴۲۰
گرگ‌دره‌ی مجازی‌ات را پیدا کن	۴۲۲

هشتمین شکل ثروت: خدمت به دیگران

عادت «عمر کوتاه است، پس بسیار مفید باش!»	۴۳۵
۱۵۶ هدفی والاتر از خود بیاب	۴۳۹
۱۵۷ روز آخر را در صدر بگذار	۴۳۱
۱۵۸ سه آرزوی پایانی اسکندر مقدونی را به خاطر بسپار	۴۳۴
۱۵۹ رهبری کن، حتی بدون عنوان و مقام	۴۳۵
۱۶۰ به قدرت بی‌تفاوتی اعتماد کن	۴۳۷
۱۶۱ قلبت خردمندتر از سرت است	۴۳۸
۱۶۲ نگذار حال بد دیگران، روز تو را خراب کند	۴۴۰
۱۶۳ دعای آرامش «درست مثل من» را بخوانید	۴۴۲
۱۶۴ انزوا را به عنوان نماد جدید موقعیت اجتماعی نگاه کنید	۴۴۴
۱۶۵ بیایید شعار «همیشه مهربان باش» را عملی کنیم	۴۴۶
۱۶۶ انجام کار خیر هرگز کار بدی نیست	۴۴۷
۱۶۷ در مورد قانون حاکمان گم شده تأمل کنید	۴۵۰
۱۶۸ وقتی تمام آنچه نیاز داری، تنها شش وجب خاک است	۴۵۲
۱۶۹ یک انقلاب عاشقانه را آغاز کن	۴۵۵
۱۷۰ مسیر متعالی بهترین مسیر است	۴۵۷
۱۷۱ شام آخر را امروز بخور	۴۶۱
۱۷۲ سه عمل نیکوکارانه و نهانی انجام بده	۴۶۴
۱۷۳ اهمیت تو بیش از چیزی است که می‌دانی	۴۶۶
۱۷۴ مراسم خاک‌سپاری برای زندگان	۴۶۸
۱۷۵ به‌طور کامل زندگی کن تا دست‌خالی بمیری	۴۷۰