

فهرست مطالب

مقدمه	۹
فصل ۱: ضرب المثل لیمو	۱۳
فراتر از لیموناد	۱۳
فصل ۲: مدیریت امور	۱۹
برای موفقیت نیاز دارید خودتان به مدیریت امور بپردازید و همه چیز را مدیریت کنید	۱۹
فصل ۳: خود واقعی تان را پیدا کنید	۲۳
مسیری به سوی موفقیت در معاملات	۲۳
با اشتیاق و اهداف خودتان ارتباط برقرار کنید	۲۵
داستان کوتاه	۲۸
تعهد خودتان را ارزیابی کنید	۲۹
میراث پیشرفت مستمر	۳۶
داستان	۳۸
قدرت فوق العاده ذهنیت مثبت	۴۱
روحیه خودتان را تقویت کنید	۴۲
روش هایی برای پرورش یک ذهنیت مثبت	۴۳
شکست خور خود در برابر ریسک کردن و عواطف را ارزیابی کنید	۴۵
به واسطه تجسم، فراوانی را پرورش دهید	۴۸
از طریق تجسم، فراوانی را به واقعیت تبدیل کنید	۴۸
قدرت تصویرسازی در فراوانی مالی	۴۹
تأثیر توجه و واقعیتی که خلق می کنید	۴۹
تأثیر تمرکز بر معاملات و فراوانی	۴۹
علم موجود در پس اثر نورافکن	۵۰



تمرکز واقعیت شما را تعیین می کند ۵۱

اهداف و مقاصد خود را تعریف کنید ۵۲

فصل ۴: ایجاد یک ذهنیت منضبط و سازگار ۵۷

اهمیت انضباط در معاملات ۵۷

چطور نظم و انضباط را در معاملات ایجاد و تقویت کنیم؟ ۵۹

غلبه بر چالش های عاطفی ۶۱

اهمیت ثبات در معاملات ۶۵

پلن معاملاتی: مسیر ثبات در معاملات ۶۵

غلبه بر چالش ها و حفظ نظم و انضباط ۶۸

فصل ۵: مسئولیت پذیری: نفس را در معاملات رها کنید ۷۱

فصل ۶: چه روز بارانی زیبایی ۷۷

۱۰ تکنیک برای خارج کردن ذهن از حاشیه امن خود ۸۴

فصل ۷: بازار شیطانی: دشمن یا دوست؟ ۹۳

فصل ۸: ریاضیات بهترین دوست شماست ۱۰۱

فصل ۹: تله امید در معاملات ۱۰۷

فصل ۱۰: آدرنالین هیجان انگیز خطر: رشته نازک بین معامله و قمار ۱۰۹

داستان ۱: معامله گر حرفه ای ۱۱۲

داستان ۲: قمارباز ۱۱۲

آدرنالین مسئول: معامله و احساسات را جدا نگه دارید ۱۱۸

فصل ۱۱: پذیرش ترس با آغوش باز: بهترین دوست شما ۱۱۹

طبیعت ترس ۱۱۹

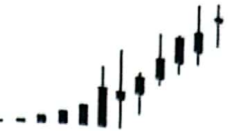
ترس به عنوان نیروی محرک و همچنین نیروی فلج کننده ۱۲۰

ترس در معاملات: دو رویکرد متفاوت ۱۲۰

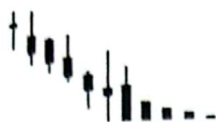
از ترس به عنوان انرژی مثبت استفاده کنید ۱۲۰

مدیریت ترس در معاملات ۱۲۰

پذیرش ترس: تبدیل آن به بزرگترین نقطه قوت خود در معاملات ۱۲۱



۱۲۱	 ترس در طول تاریخ
۱۲۲	 معمای ترس در معاملات
۱۲۳	 قدرت دگرگون کننده هدایت ترس
۱۲۲	 ریاضیات و ترس: فرمولی برای موفقیت
۱۲۳	 تبدیل ترس به بزرگترین قدرت خود
۱۲۳	 سفر به سمت تسلط عاطفی
۱۲۳	 کنترل ترس در معاملات: استراتژی‌های عملی
۱۲۳	 ۱. آموزش به عنوان یک پادزهر
۱۲۴	 ۲. برنامه ریزی و ایجاد آمادگی
۱۲۴	 ۳. تکنیک «بدترین سناریو» را تمرین کنید
۱۲۵	 ۴. یک دفترچه معاملاتی برای خود داشته باشید
۱۲۵	 ۵. ذهنیت انعطاف پذیری را در خود ایجاد کنید
۱۲۵	 ۶. مرزهای مشخصی را تعیین کنید
۱۲۵	 ۷. دیدگاه خود را حفظ کنید
۱۲۵	 یک رویکرد جدید: پذیرش ترس با آغوش باز
۱۲۶	 ترس به عنوان کاتالیزوری برای تکامل انسان
۱۲۶	 رام کردن ترس از طریق دانش
۱۲۷	 تکامل شجاعت در انسان
۱۲۷	 آینده‌ای شجاعانه در معاملات
۱۲۷	 فیزیولوژی ترس: درک بدن خود
۱۲۸	 تبدیل ترس به دارایی
۱۲۹	 قدرت ارتباط ذهن و بدن
۱۲۹	 نیروی ترس کانالیزه شده
۱۳۰	 سفر به سوی تسلط عاطفی
۱۳۱	 فصل ۱۲: یادگیری دائمی در معامله‌گری
۱۳۱	 تکامل خاموش بازارها
۱۳۲	 معامله‌گر امروزی یادگیرنده ابدی است
۱۳۲	 از متوسط تا استثنایی: قدرت آموزش
۱۳۲	 چرخه بی‌نهایت پیشرفت
۱۳۲	 زرادخانه دانش خود را بسازید
۱۳۲	 یادگیری به عنوان راهی برای تسلط
۱۳۳	 بیداری مغز خوابیده: کشف افق دانش



۱۳۳	مغز به عنوان یک ابزار بی‌نهایت
۱۳۳	کنجکاوی به عنوان سوخت
۱۳۴	موزاییک مهارت‌ها: مغز چندوجهی
۱۳۴	کشف ناشناخته‌ها: گسترش افق‌های خود
۱۳۴	مغز در حال تکامل: تخم طلایی شما
۱۳۵	مغز در حال گسترش: قدرت آموزش مداوم
۱۳۵	نوروپلاستیسیته: تغییر مداوم مغز
۱۳۵	تأخیر در پیری شناختی
۱۳۵	انعطاف‌پذیری ذهنی بیشتر
۱۳۶	تحریک دوپامین: لذت یادگیری
۱۳۶	شکستن روال: خلاقیت و تفکر انتقادی بیشتر
۱۳۶	آموزش مداوم: سفری برای توانمندسازی ذهنی
۱۳۷	هدیه‌ای برای آینده شما
۱۳۸	کوتاهی زندگی و عظمت دانش
۱۳۹	گنجینه یادگیری: پر کردن زندگی‌تان با معنا

فصل ۱۳: روانشناسی موفقیت: ذهنیت فراوانی و قدردانی ۱۴۱

۱۴۱	قدرت ذهنیت فراوانی و سپاسگزاری: دگرگونی واقعیت شما
۱۴۲	تحول ذهنیت فراوانی: دادن بدون انتظار
۱۴۳	ذهنیت فراوانی: فراتر از انسان دوستی

فصل ۱۴: تعلل نکردن؛ اقدام در لحظه ۱۴۵

۱۴۵	تله تعلل و اهمال کاری
۱۴۵	فلج تجزیه و تحلیل
۱۴۶	قانون پنج دقیقه
۱۴۶	تجسم آینده
۱۴۶	تقسیم و اقدام کردن
۱۴۶	موفقیت‌های کوچک را جشن بگیرید
۱۴۶	زمان اکنون است
۱۴۷	ابزارهایی برای غلبه بر اهمال کاری
۱۴۸	انتخاب با شجاعت

فصل ۱۵: تله خودفریبی: تمرکز بر کیفیت، نه کمیت ۱۴۹



۱۴۹		حس کاذب بهره‌وری
۱۴۹		کیفیت بیش از کمیت
۱۵۰		عوامل حواس‌پرستی را از بین ببرید
۱۵۰		اهمیت تمرکز عمیق
۱۵۰		قدرت تمرکز کل
۱۵۰		پاداش بهره‌وری واقعی
۱۵۱		تصمیم برای تمرکز بر آنچه مهم است
۱۵۱		ابزارهای عملی برای غلبه بر دام خودفریبی
۱۵۲		قدرت کیفیت و تمرکز
۱۵۲		نمونه‌های واقعی
۱۵۳		بدون پشیمانی زندگی کنید: بهترین کار خود را انجام دهید

فصل ۱۶: ایجاد یک ذهنیت برنده: راهنمای موفقیت در معامله‌گری و زندگی. ۱۵۵

۱۶۱		فصل ۱۷: تعهد من، هدیه من
۱۶۲		تعهدنامه موفقیت در معامله‌گری و زندگی
۱۶۴		چند ایده نمونه برای پیگیری معاملات
۱۶۶		برگه ثبت احساسات و افکار در معاملات