

نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"

			الاسم المشارك:
مكتبة طريق العيم	دار النشر	من الذي حرك قطعة الجبن خاصتي	عنوان الكتاب
113	عدد الصفحات	سينسر جونسون	اسم المؤلف
20/11/2024	تاريخ إتمام القراءة	20/11/2024	تاريخ بداية القراءة
تبين أهمية تقبل التغيير والمضي قدماً وحال التمسك بالاشياء داخل منطقة الراحة المؤثر سلّبا على الشخص			هدف الكتاب العام
مقارنة بين ثلاث انواع من الشخصيات ونتائج قراراتهم			ملخص إجمالي للكتاب
- أهمية عيش الحاضر وعدم ملاحقة الماضي - تأثير الايجابية على منظورات الفرد - التغيير - التمسك المؤدي للهلاك - التذمر تحت اي ظرف كان يجعلك ساخطاً على لون الستائر في قصر ك الباهظ			موضوعات الكتاب الرئيسية
تقبل الامور والمضي قدماً لايعني اني لن اعيش حزني بس ساتحزن وانتج شخصياً اضع طاقة غضبي وحنقي في ما اعمله بحيث افرغها وانتج شيء افخر به ويصبح مرتبط بمشاعري بحيث عندما اراه اتذكر كم كنت قوياً انتج وانا في حالة ليست الافضل فاخطواتي هي 1-الانتجاية اولوية 2-عدم الانغماس بشكل مبالغ وتضخيم الشيء بدلاً من ذلك فل افعل شيئاً واقوم من هذه الجلسة الطويله			خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي
- عندما تتحرك متجاوزاً شعورك بالخوف ستشعر بالحرية - كلما اسرعت بالتخلص من الجبن القديم عثرت على الجبن الجديد			عبارات وأفكار ملهمة