

**WHY YOU WILL SUCCEED:** Backed by 30 Years of Scientific Research

# CHANGEOLOGY

5 Steps

to Realizing

Your Goals

and

Resolutions

**JOHN C. NORCROSS, Ph.D.**

Leading Authority on the Science of Personal Change

**خلاصه کتاب: برنامه تغییر**

آنچه در چکیده کتاب «برنامه تغییر، نوشته جان سی. نورکراس» می‌آموزید

کنفوسیوس می‌گوید: «فقط باهوش‌ترین و نادان‌ترین افراد هرگز تغییر نمی‌کنند.» پس، اکثر افراد سعی می‌کنند نگرش‌ها و رفتارهایشان را تغییر دهند.

برخلاف اغلب کتاب‌های محبوب روانشناسی و خودیاری، کتاب جان سی. نورکراس از یک مبنای علمی قوی برخوردار است.

نورکراس که روانشناس بالینی و استاد دانشگاه است تاکید می‌کند که اگر از روش گام‌به‌گام او برای تغییر استفاده کنید، می‌توانید زندگی خود را تا حد زیادی تغییر دهید.

با این‌که بخش زیادی از برنامه او رایج و معمول است، اما برای طیف وسیعی از خوانندگان کاربرد دارد.

مدیرسبز مطالعه رویکرد نورکراس را به افرادی پیشنهاد می‌کند که مایلند عادات و رفتارهای منفی خود را تغییر دهند.

[membership\_protected\_content]

audio]

mp3="https://dle.modiresabz.com/downloads/downloads/dm/۱۱۹.Chang [eology.mp3"][/audio

[membership\_protected\_content/]