

محتويات الكتاب

- الصفحة - نحو المزيد من النجاح من خلال التدريب
المستمر للذات
- الصفحة ١- لكي لا تذهب جهودك ومساعدتك سُدىً
الإرشادات والنصائح الأفضل لبلوغ النجاح :
- الصفحة ٢- أدوات العمل السليمة (المطبخ وحجرة الفرن)
- الصفحة ٣- المظهر والسلوك : العمل على التحسين
من شأنهما بالقدر السليم والمطلوب
- الصفحة ٤- عرض لنمط الأداء : الحفاظ على هدوء
النفس وبرود الأعصاب
- الصفحة ٥- التشجيع : بذلك تكون « ذوّاقاً محترفاً »
في نمط أدائك
- الصفحة ٦- الفوز بـ « إكسبير الحياة » ، قبل
فوات الأوان

