

## فهرست

مقدمه ناشر.....	۵
مقدمه.....	۷
۱ بنویس تا اتفاق بیافتد.....	۲۱
۲ دانستن اینکه چه می‌خواهید: تعیین اهداف.....	۳۱
۳ جمع‌آوری ایده‌ها: صندوق پیشنهادات مغز.....	۴۳
۴ آماده شدن برای دریافت کردن.....	۵۹
۵ پرداختن به ترس‌ها و احساسات.....	۷۵
۶ آزاد شدن: نوشتن تا رسیدن به راه‌حل.....	۹۱
۷ ساده کردن کار: فهرست کردن.....	۱۰۱
۸ تمرکز روی نتیجه.....	۱۰۹
۹ تغییر دادن محیط خود: رفتن به کنار آب برای نوشتن.....	۱۱۹
۱۰ زندگی روزمره خود را به رشته تحریر درآورید.....	۱۲۷
۱۱ متعهد شدن.....	۱۴۱
۱۲ روی هم چیدن اهداف: بالا بردن راهبند.....	۱۴۹
۱۳ تشکیل یک گروه: چه چیزی؟ تا کی؟.....	۱۵۹
۱۴ ابتکار عمل را به دست گرفتن.....	۱۷۱
۱۵ نامه نوشتن برای خدا.....	۱۸۷
۱۶ مقاومت بی دلیل نیست.....	۲۰۳
۱۷ ایجاد یک مراسم آیینی.....	۲۱۳
۱۸ رها کردن، ایجاد تعادل.....	۲۲۷
۱۹ شکرگزاری.....	۲۳۳
۲۰ تحمل شکست.....	۲۴۱
مؤخره.....	۲۴۹
در باره نویسنده.....	۲۵۴