



توربو

روز به روز تضمینی رشد کن

دفترچه دسته بندی موضوعی

توربو چیست؟

«توربو» بزرگترین پروژه آموزشی-انگیزشی مجموعه سوخت جت است که به کمک آن می‌توانید 365 روز سال قدم به قدم رشد کنید. شما با عضویت در پروژه‌ی توربو به تمام محتواهای ویژه‌ای که در سایت سوخت جت قرار دارد دسترسی خواهید داشت. این محتواها شامل بهترین خلاصه‌کتاب‌ها، ناب‌ترین ویدیوهای سخنرانی از برترین مربیان، کاربردی‌ترین مقاله‌های روز، پادکست‌های اختصاصی و غیره هستند. این دفترچه گلچینی موضوعی و دسته‌بندی‌شده برای دسترسی شما به محتوایی است که می‌خواهید

نکته‌ی مهم: با کلیک بر روی هر کدام از عناوین آموزشی، به

سایت سوخت جت منتقل می‌شوید و می‌توانید محتوای

مورد نظرتان را مشاهده کنید



مدیریت زمان

آیا شما کمبود وقت دارید یا مشکل مدیریت زمان؟

پاسخ به این سوال ریشه‌ی بسیاری از مشکلات تان را حل می‌کند و خواهید فهمید که چرا همیشه احساس می‌کنید که وقت کمی دارید

چرا هیچ وقت به لیست کارهای تان پایبند نبوده‌اید؟

اگر می‌خواهید تغییرات اساسی در مدل کار و زندگی خود ایجاد کنید همه چیز از همین چک لیست ساده آغاز می‌شود.

چگونه کنترل وقت مان را در دست بگیریم؟

شاید شما از آن دسته آدم‌هایی باشید که همیشه از نبود زمان کافی گلایه دارید و از عبارت های مثل وقت ندارم و وقتم کم است، زیاد استفاده می‌کنید. در این مقاله این موضوع از زاویه‌ای جدید مورد بررسی قرار می‌گیرد.

سریع ترین روش یادگیری مهارت جدید وقتی سرتان شلوغ است

در این مقاله می‌خواهیم پردازیم به شیوه ساده و نوین یادگیری که به شما کمک میکند حتی در شلوغ ترین دوران زندگی تان، بتوانید چیزهای مهمی که 'باید' را یاد بگیرید.

جادوی منظم بودن – راهکارهایی که شما را به جایی می‌رساند که

آرزوی شما را داشته‌اید.

اگر شما فرد بی برنامه‌ای باشید، دچار آشفتگی ذهنی خواهید شد، در نتیجه کارایی شما کم می‌شود. در این مقاله با این مبحث جالب و تاثیرگذار بیش تر آشنا خواهیم شد.



اهمال کاری و تنبلی

14 دلیل تنبلی شما + راه حل ساده و کامل

شما می‌توانستید امروزه در بهترین خانه‌ها زندگی کنید، سوار بهترین ماشین‌ها بشوید، بهترین رابطه را با همسر و دوستان و ... داشته باشید، به بهترین جایگاه اجتماعی برسید و بهترین دستاوردها برسید، اما تنبلی همه این‌ها را از شما گرفته است.

درمان تنبلی با روش عجیب ساموری های ژاپنی

می‌توانیم به جرعت بگوییم درمان تنبلی با روش سامورایی های ژاپنی یکی از بهترین تکنیک‌ها است که حتما باید تست بکنید تا متوجه نتیجه فوق العاده آن شوید.

پیشگیری از تنبلی با سیستم عادت نتیجه بخش دن رابی

آیا می‌دانید که عادت‌های ما ابزاری فوق العاده قدرتمند برای رشد فردی و موفقیت هستند؟ در این مقاله با روش ساختن عادات خوب آشنا شوید و زندگی خود را دگرگون کنید.

تنبلی درمان دارد! این سه راهکار طلایی را امتحان کنید

تو این مقاله، سه راهکار طلایی رو بهتون توضیح میدیم که هر کدومشون به تنهایی می‌تونن شما رو از دردسر تنبلی نجات بدن.

راهکار سرسخت‌ترین مرد دنیا برای داشتن قدرت اراده‌ای پولادی

ویدیو درمان تنبلی اثر دیوید گائینز، او را شاید بتوان سرسخت‌ترین مرد دنیا نامید. در این ویدیو از خود او یاد می‌گیرید



بی‌انگیزی و ناامیدی

افزایش انگیزه با دو قانون ساده اما کاملاً علمی

در این مقاله می‌خواهیم دو روش برای افزایش انگیزه به شما معرفی کنیم که هر مسیر سختی را به راحتی طی کنید.

دانلود کتاب تجلی دادن انگیزه از برنردون بوچارد – کتاب صوتی و PDF

تو چند مرحله آسون، یاد می‌گیری که چطوری الهام بخش باشی و سطح انگیزه‌ت رو برای داشتن یک زندگی شادتر بیشتر کنی.

کتاب رمز انگیزه از تاد هنری – کتاب صوتی و PDF

رمز انگیزه انواع مختلف انگیزه درونی رو بررسی می‌کنه و اینکه چرا ما به همون شکلی که کارهارو انجام میدیم رفتار می‌کنیم. این نکته‌ها با بینش‌هایی در مورد خواسته‌ها و نیازهای منحصر به فرد ما، بخش گمشده پازل شخصیتمون رو آشکار می‌کنن.

معجزه‌ی آینه – تکنیک کاربردی برای انفجار انگیزه روزانه

این مقاله به شما کمک می‌کند که با یک تکنیک چند دقیقه‌ای هر روزتان را پراز انگیزه شروع کنید و به سمت اهدافتان با تمام قدرت حرکت کنید.

سه راهکار عمیق و کاربردی برایان تریسی برای با انگیزه ماندن در هر

شرایطی

این سه عامل بهترین راه‌هایی هستند که میتوانند شما را از بی‌انگیزی نجات دهند و هر روز به شما برای رسیدن به اهدافتان سوخت رسانی کنند.



سردرگمی در زندگی

هدف اصلی زندگی تان را با این سه نشانه در خودتان پیدا کنید

هدف از زندگی کردن، دست کم برای ما چیست؟ اگر بتوانیم پاسخی درست و حسابی به این سوال داشته باشیم، زندگی ما ریخت و شکل و چهارچوب خوبی پیدا خواهد کرد.

خود واقعی تان را با این چند سوال اساسی در مورد خودتان پیدا کنید

همه ما باید گاهی ذره بین دست بگیریم و به شرایط زندگی خود نگاهی بیندازیم تا اگر نیاز به تغییر داشتیم، حتما این تغییرات را اعمال کنیم.

یک تمرین عالی تا خودتان مسئولیت همه‌ی زندگی را به دست بگیرید

گاه در زندگی خود موفق نیستیم و در اسرع وقت، به دنبال مقصر می‌گردیم تا تمام تقصیرات را از گردن خود برداریم! سپس آزاد و رها در زمره‌ی آدم‌های بازنده قرار می‌گیریم و باقی زندگی مان را با گلایه و ناله کردن سپری می‌کنیم.

هر موقع شکست خوردید این مقاله را بخوانید تا بدانید

در این مقاله قصد داریم زاویه‌های دیگری از شکست را بررسی کنیم. راه‌هایی را ارائه و امتحان کنیم تا از شکست به سمت موفقیت میان بر بزنیم.

ویدیوی باز کردن جریان سعادت زندگی از جان آساراف

جان آساراف به ما می‌گوید که طرز نگاه ما به دنیای اطرافمان، تعبیر ما از اتفاقات و ذهنیتی که از خودمان و دنیا داریم روی نتایجی که به دست می‌آوریم اثر گذار است.



برقراری ارتباط موثر

چطور از هنر برقراری ارتباط با افراد جدید سود بزرگی بدست آورید؟

در سال جدید، یکی از بزرگترین ابزارهایی که می تواند به موفقیت شما کمک کند، می تواند هنر مدیریت ارتباطات شما باشد.

تکنیک های محرمانه ای که شما را محبوب ترین دایره تان می کند

راز دستیابی به اهداف فردی را می توان در تعامل با دیگران یافت. آنچه که افراد بسیار موفق را از دیگران جدا می کند، روش آن ها در استفاده از قدرت روابط است.

قوی ترین تکنیک های ارتباط موفق با دیگران با تکنیک های مک کنزی

تنها 25 درصد انسان های بالغ به طور مؤثر می توانند مسایلی را که به آن ها گفته شده، بشنوند. ما بیشتر اوقات سخن می گوئیم به جای آنکه کلام دیگران را بشنویم یا بخوانیم یا بنویسیم، با این حال در فراگیری این مهم کوشش بسیار اندکی به عمل آمده است.

ویدئوی ستاره ارتباطات شوید

ون سا ون ادواردز به ما کمک میکند که چطور اجتماعی تر شویم و دایره ارتباطات مان را گسترش دهیم.

با این 5 تکنیک ارتباطات، اسم تان را در قلب همه حک می کنید

مردم برای موفق شدن در زندگی نیاز دارند که به خوبی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. در این مقاله با 5 تکنیک حیاتی ارتباطات، آشنا شوید.



عدم تمرکز

نجات از سردرگمی و عدم تمرکز – ویدیوی آموزشی از تیم فریس

چطور وقتی تمرکزتان را از دست دادید و سردرگم شدید خودتان را سریع پیدا کنید و قدرتمندتر ادامه دهید.

کنترل حواس پرتی با تکنیک‌های اثبات‌شده‌ی برایان تریسی

برایان تریسی از آن دسته آدم‌های موفقی است که به جرات می‌توانم بگویم توصیه‌ها و راهنمایی‌های او زندگی میلیون‌ها نفر در سرتا سر دنیا را تحت تاثیر قرار داده است.

پنج مرحله تمرکز شیشه‌ای – چطور خیلی سریع تمرکز شفاف و واضح بدست آورید؟

خیلی ساده اگر بتوانید به کمک تکنیکی که در این مقاله یاد میگیرید تمرکزتان دوباره بدست آورید، میتوانید کارهای بیشتری را در زمان و با انرژی کمتری انجام دهید.

تمرکز پویا – مهارتی که تحت هر شرایطی شما را به هدف‌تان میرساند

آیا باید در مسیرهای سخت تسلیم شوید یا ادامه دهید؟ در این مقاله به جواب این سوال مهم می‌رسید

تمرکز سیاه چاله‌ای (برای دست یافتن به هدفی بزرگ در زندگی)

اگر در زندگی هدفی بزرگ دارید می‌خواهید دست‌آوردی بزرگ در زندگی بدست آورید باید چشمان‌تان را باز نگه دارید، فقط بر روی خواسته‌تان تمرکز کنید و مشخص کنید دقیقا چه می‌خواهید.



تحقق رویاها

باورهایی که تحقق رویاهایتان را ۱۰ برابر سرعت می دهند – سخنرانی

انگیزشی جول اوستین

که چطور با باور بیشتر به خودتان و به خداوند طبیعی تر و پرسرعت تر از همیشه هر آنچه که می خواهید در زندگی برایتان رخ دهد

رویاها تو فروش – چرا و چگونه باید رویا داشته باشید؟

دقیقا رویا چیست و چه تفاوتی با هدف دارد و مهم تر از همه چیز یاد می گیرید که چرا حتی اگر همه چیزتان را بخواهید از دست بدهید نباید رویایتان را فدای چیزی کنید

دانلود کتاب قدرت سال رویایی از بن آرمنت – کتاب صوتی و PDF

این کتاب کمک می کنه که رویاتون رو بشناسین و در مورد این که چطور کسب و کار خودتون رو ، برای دنبال کردن رویاتون بسازین نصیحت های عملی به شما میده.

این تنها شرطی است که برای تحقیق رویاهایتان در هر شرایط دشواری

باید رعایت کنید

این مقاله یکی از شروط اصلی رسیدن به موفقیت های دلخواهتان را بازگو می کند می تواند راهگشای افرادی باشد که واقعا نمی خواهند درگیر شرایط بد اقتصادی شوند

14 دلیل تسلیم شدن و بی انگیزگی که قاتل واقعی رویاهایتان هستند

تمام تسلیم شدن های شما در گذشته و آینده در این 14 تا خلاصه می شود. خوب آن ها را بخوانید و دیگر هرگز در مسیر خواسته های تان تسلیم نشوید.



قدرت تصمیم‌گیری

تحلیل SWOT ابزاری قدرتمند برای اینکه بهترین تصمیم‌ها را بگیرید

زمانی که دایره‌ی تصمیمات گسترده است یکی از بهترین پیشنهاد‌های استراتژیک، استفاده از تحلیل SWOT است.

ویدیوی قدرت یک تصمیم (فوق‌انگیزی) از لس‌بروان و تونی رابینز

هر کدام از این افراد تجربه‌های منحصر به فردی از نحوه‌ی پایبند بودن به تصمیمات دارند که در سخنرانی‌هایشان در مورد آن‌ها صحبت کرده‌اند. این ویدئو گزیده‌ای از کاربردی‌ترین توصیه‌های این دو سخنران فوق‌العاده است.

هنر تصمیم‌گیری وقتی که نمی‌دانید چه کار باید بکنید

در جریان تصمیم‌گیری، یک رویکرد سنتی پنج مرحله‌ای وجود دارد که برای شما فوق‌العاده مفید است. در این مقاله با این 5 مرحله آشنا شوید.

تمام مدیران مطرح دنیا از این پنج مرحله اساسی برای تصمیم‌گیری

استفاده می‌کنند

برای اینکه یک مدیر بتواند تصمیمات خود را در شرایط بحرانی با کیفیت بالایی بگیرد اصول و قوانینی ساده را باید رعایت کرده و سعی در بهبود نقاط ضعف خود داشته باشند. در این مقاله با این قوانین آشنا شوید.

تصمیم‌گیری بدون اشتباه – بهترین راه‌کارها تا با تصمیم‌های نادرست

بای‌بای کنید!

شما می‌توانید مهارت‌های تصمیم‌گیری خود را توسعه ببخشید. از راه تمرین شما نیز می‌توانید توانایی خود را افزایش دهید تا در همه‌ی حوزه‌های زندگی خود تصمیمات صحیحی اتخاذ نمایید.



مدیریت مالی

هفت دلیل جیم ران برای اینکه چرا همه ثروتمند و موفق نمی‌شوند

برای فهمیدن علت اینکه چرا شما ثروتمند نیستید حتما این مقاله را بخوانید که قطعا زندگی شما بعد خواندن این مقاله تغییرات زیادی می‌کند.

مدیریت حرفه‌ای پول با چهار راهکار عملی و نتیجه‌بخش

توی این مقاله چند تا راهکار بهتون پیشنهاد می‌دیم که با کمک اونها می‌تونین پول‌هاتون رو بهتر مدیریت کنین.

نوزده راهکار مفید برای مدیریت هزینه‌های خانواده که حتما لازم

خواهید داشت

شرایط اقتصادی به بسیاری از ما اجازه نمی‌دهد تا به تمامی آنچه دلمان می‌خواهد، دست یابیم و در نتیجه راهی جز کاستن هزینه‌های غیر ضروری نداریم. بنابراین باید صرفه جویی و مدیریت هزینه‌ها را جدی‌تر شروع کنیم.

آیا واقعا درآمدتان کم است یا نمی‌دانید آنرا مدیریت کنید؟

اگر نتوانیم هوشمندانه و با برنامه‌ریزی این کار را انجام دهیم، زندگی ما با مشکل مالی روبه‌رو خواهد شد. در این مقاله با روش هوشمند مدیریت حقوق ماهانه آشنا شوید.

با این 5 قدم ساده مدیریت درآمد برای افزایش سودآوری در سال جدید

را در دست بگیرید

در این مقاله می‌خواهیم به شما یک روش درست، کاربردی و کاملا ساده برای مدیریت درآمدتان پیشنهاد و آموزش دهیم تا به کمک آن بتوانید در سال جدید سودآوری بیشتری و خرج‌های منطقی‌تری داشته باشید.



۵ کتاب ویژه

[دانلود کتاب بهترین تو از کری نیوهوف – کتاب صوتی و PDF](#)

کتاب بهترین تو، یه راهنمای عملیه برای اینکه از مدیریت زمان فراتر بریم. به ما نشون میده چطوری زمان، انرژی و اولویت هامون رو با هم هماهنگ کنیم تا بتونیم به هدف هامون برسیم.

[دانلود کتاب سخت کوشی از نیل پاتل – کتاب صوتی و PDF](#)

کتاب سخت کوشی که سال 2016 نوشته شده، بهتون یاد میده که چطور زندگی تون رو اداره کنین و کاری که عاشقش هستین رو هم انجام بدین.

[دانلود کتاب روتین روزانه موفق از اوبری مارکوس – کتاب صوتی و PDF](#)

کتاب روتین روزانه موفق کارای روزانه مفیدی رو ارائه میده که خیلی کمک تون می‌کنه تا در همه زمینه‌های زندگی خودتون بتونید موفق بشید.

[دانلود کتاب زبان بدن از جو ناوارو – کتاب صوتی و PDF](#)

این کتاب درمورد معنی‌ها و اسرار پنهانی که می‌تونیم توی زبان بدن خودمون و بقیه پیدا بشون کنیم.

[دانلود کتاب بیش یادگیری از اسکات یانگ – کتاب صوتی و PDF](#)

توی کتاب بیش یادگیری، اسکات یانگ اومده و رازهای آدمای موفق و حرفه‌ای رو پیدا کرده و توی اینجا قراره به صورت تکنیک‌های ارزشمند و نکات خوبی به شما ارائه بده.