

فهرست

۸	مقدمه
۹	نامه‌ای برای بزرگ‌ترها
۱۲	نامه‌ای برای کودکان
۱۳	بخش ۱: «ذهنیت رشدگرا» یعنی چه؟
۲۱	فعالیت ۱: این چه نوع ذهنیتی است؟
۳۱	بخش ۲: هر اشتباه یک فرصت شگفت‌انگیز است!
۳۴	فعالیت ۲: احساس «وای»
۳۵	فعالیت ۳: نقاشی کردن در تاریکی
۳۹	فعالیت ۴: همه‌ی شکل‌ها و اندازه‌ها
۴۶	فعالیت ۵: تو استادی!
۴۷	فعالیت ۶: اشتباهات فرصتی برای یادگیری هستند!
۴۸	فعالیت ۷: برنامه‌ی من برای وقتی که اشتباه می‌کنم
۵۰	فعالیت ۸: اگر هیچ‌وقت اشتباه نمی‌کردم...
۵۱	فعالیت ۹: تو چطور فکر می‌کنی؟
۵۳	فعالیت ۱۰: اشتباه عزیز...
۵۶	فعالیت ۱۱: جمله‌های تأکیدی مثبت
۵۹	بخش ۳: یک مشکل‌گشای شگفت‌انگیز باش!
۶۲	فعالیت ۱۲: برنامه‌ی من برای روبه‌رو شدن با مشکلات

- ۶۴ فعالیت ۱۳: راه‌حل‌های بیشتر
- ۶۵ فعالیت ۱۴: توصیه‌ای به یک دوست
- ۶۸ فعالیت ۱۵: ذهنیت بازخورد
- ۶۹ فعالیت ۱۶: فکر کن، بازگو کن، تشکر کن، تصمیم بگیر
- ۷۱ فعالیت ۱۷: هر روز بهتر از دیروز
- ۷۶ فعالیت ۱۸: چه چیزهایی من را به چالش می‌کشند؟
- ۷۷ فعالیت ۱۹: درست مثل فیلم‌ها
- ۷۸ فعالیت ۲۰: چطوری چالش‌ها را دوست داشته باشم!
- ۸۱ فعالیت ۲۱: کارهایی که «هنوز» نمی‌توانم انجام دهم
- ۸۲ فعالیت ۲۲: از مهارت‌هایت استفاده کن!
- ۸۳ فعالیت ۲۳: حق با توست!
- ۸۵ بخش ۴: خلاق باش و ادامه بده!
- ۸۸ فعالیت ۲۴: خلاقانه نقاشی کن!
- ۸۹ فعالیت ۲۵: تا قبل از این...
- ۹۱ فعالیت ۲۶: راه‌حل‌های عجیب و غریب
- ۹۴ فعالیت ۲۷: بیا بارها و بارها تلاش کنیم!
- ۹۶ فعالیت ۲۸: نامه به دوستی که تمرین نمی‌کند
- ۹۹ فعالیت ۲۹: قبل از برنامه‌ریزی فکر کن!
- ۱۰۰ فعالیت ۳۰: گام‌های کوچک‌تر بردار

- ۱۰۶ فعالیت ۳۱: گفتن همانا و باورکردن همانا
- ۱۰۷ فعالیت ۳۲: اگر آن‌ها تسلیم می‌شدند، چه می‌شد؟
- ۱۰۹ بخش ۵: همیشه هدف داشته باش!
- ۱۱۲ فعالیت ۳۳: دنیایی بدون هدف
- ۱۱۳ فعالیت ۳۴: گردونه‌ی شانس
- ۱۱۵ فعالیت ۳۵: حالا می‌توانم آن را ببینم...
- ۱۱۶ فعالیت ۳۶: سلفی گرفتن با هدف
- ۱۱۹ فعالیت ۳۷: خواستن، توانستن است
- ۱۲۰ فعالیت ۳۸: گام به گام
- ۱۲۱ فعالیت ۳۹: از آخر به اول!
- ۱۲۴ فعالیت ۴۰: تصویر تو در آینه
- ۱۲۵ فعالیت ۴۱: تیرک دروازه را جابه‌جا کن
- ۱۲۶ فعالیت ۴۲: رؤیای بزرگ‌تری را انتخاب کن!
- ۱۲۷ بخش ۶: ادامه بده!
- ۱۳۰ فعالیت ۴۳: خود عزیزم، تسلیم نشو!
- ۱۳۱ فعالیت ۴۴: من بی‌نظیرم چون...
- ۱۳۴ فعالیت ۴۵: ذهنیت را پرورش بده
- ۱۳۶ فعالیت ۴۶: شعار من
- ۱۳۹ فعالیت ۴۷: چه کسی می‌تواند کمک کند؟

۱۴۰ فعالیت ۴۸: سؤال‌های من!

۱۴۳ فعالیت ۴۹: مغزم را پر کن!

۱۴۴ فعالیت ۵۰: ۱, ۲, ۳ سؤال شگفت‌انگیز

۱۴۵ فعالیت ۵۱: چقدر پیشرفت کردی!

۱۵۰ واژه‌نامه

۱۵۲ برای یادگیری بیشتر