

من همین‌ی هستم که هستم

نه آنی که می‌خواهم باشم!

نویسنده: سپهر خداپننده

عنوان و نام پدیدآور	: من همینی هستم که هستم نه آنی که می خواهم باشم! / نویسنده سپهر خداپنده
مشخصات نشر	: تهران: سپهر خداپنده، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۶۵ ص، ۱۴×۵/۲۱ س.م
شابک	: 978-600-04-7896-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: نگرش (روانشناسی) -- تغییر
موضوع	: Attitude change
موضوع	: خودسازی -- به زبان ساده
موضوع	: Self-actualization (Psychology) -- Popular works
شماره افزوده	: خداپنده، سپهر، ۱۳۹۶ -
ایندکس کنفره	: BF۳۲۷/م۸ ۱۳۹۶
رده انالیز	: ۱۵۳/۸۵
آرک کتابشناسی ملی	: ۴۷۵۹۴۰۵

من همینی هستم که هستم نه آنی که می خواهم باشم !

نویسنده : سپهر خداپنده

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۶

قیمت : ۷۰۰۰ تومان

شماره شابک : ۴ - ۷۸۹۶ - ۰۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸

فهرست

۶	 مقدمه
۷	 داستان مشترک همه ما
۱۶	 تخلیه فکر
۲۶	 حضارت
۳۰	 پذیرش
۳۲	 کمال گرایی، انظار غیر واقعی از خودمان
۳۷	 تکنیک های مفید در طرز این مسیر
۴۱	 مواجهه با شکست
۴۳	 ایستادگی در برابر ترس
۵۱	 مقایسه نکنید!
۵۵	 اعتماد به نفس
۵۷	 کنترل
۵۹	 قانون جذب و کارما
۶۲	 من همین‌ی هستم که هستم نه آنی که می‌خواهم باشم

مقدمه

بیشتر ما از نصیحت خوشمون نمیاد و این که یک نفر بهمون بگه چی درسته و چی غلطه رو مخمون میره و دلمون میخواد جایی اون آدم وایستیم ولی اینجا قرار نیست پند و اندرزی باشیم و در این کتاب میخوایم با هم تجربه سفر در یک مسیر مشترک را داشته باشیم، قراره که یک مدت با هم باشیم و از تجربیات مشترکی که حتماً همه مون به شکل خودمون داشتیم صحبت کنیم.

ما برای سفر در زندگی همدیگه و مشاهده این تجربیات متفاوت اما مشترک با هم هستیم.

راستی از اونجایی که خودم اصلاً کتاب خون نیستم سعی کردم تا جایی که بشه مطالب را کوتاه کنم که تا آخرش حوصله خوندن داشته باشید.