

نویسنده: لویز هی
ترجمه: زهره شهرستانی

شفا کی

هی، لوییز

شفای زندگی: مولف لوییز هی

مترجم: زهره شهرستانی. قم، الینا، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۲۸-۰۷-۲

وضعیت فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا

کتاب ظاهر با عنوان لحظه های حقیقی و عناوین مشابه دیگر نیز منتشر شده است.

همسنگزینی، روابط بین اشخاص مترجم. عنوان (شفای زندگی) زهره شهرستانی.

۱۵۲/۴

BF ۵۸۱ / ۵

نام کتاب: شفای زندگی

مولف: لوییز هی

مترجم: زهره شهرستانی

ناشر: الینا

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰

چاپخانه: امیران

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۲۸-۰۷-۲

info@chaf-melina.com

www.chaf-melina.com

مرکز پخش: قم. خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه پنجم، پلاک ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ - تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱

انتشارات چاف - ملینا



فهرست مطالب:

بخش اول: مقدمه ۷

پیشنهادهایی به خوانندگان ۹

نکاتی دربارهٔ فلسفه‌ام ۱۰

فصل اول: آنچه من معتقدم ۱۳

بخش دوم: جلسه‌ای با لئو تیز ۲۵

فصل دوم: مشکل چیست؟ ۲۷

فصل سوم: مشکل از کجا ناشی می‌شود؟ ۴۳

فصل چهارم: آیا حقیقت دارد؟ ۵۳

فصل پنجم: حالا چه کار کنیم؟ ۶۳

فصل ششم: مقاومت در برابر تغییر ۷۳

فصل هفتم: چگونگی تغییر ۹۱

فصل هشتم: نوسازی ۱۰۷

فصل نهم: کار روزانه ۱۲۱



بخش سوم: به کار بردن این آرمانها... ۱۳۵

فصل دهم: روابط..... ۱۳۷

فصل یازدهم: کار..... ۱۴۳

فصل دوازدهم: موفقیت..... ۱۴۹

فصل چهاردهم: جسم..... ۱۶۳

فصل پانزدهم: فهرست بیماری ها..... ۱۹۱

فصل شانزدهم: داستان زندگی من..... ۲۴۷



پیشنهادهایی به خوانندگانم

این کتاب را نوشته‌ام تا آنچه را که می‌دانم و تدریس کرده‌ام با شما خوانندگانم تقسیم کنم.

برخی از رهنمودهایم در این کتاب برگرفته از کتاب کوچکم «شفای تن» می‌باشند که به عنوان کتابی معتبر در زمینه الگوهای ذهنی آفریننده بیماری در جسم مورد تأیید همگان واقع شده است.

صدها نامه از خوانندگان دریافت کرده‌ام که از من این تقاضا را دارند که اطلاعات بیشتری را در اختیارشان بگذارم. اشخاص بسیاری که مراجعان خصوصی من بوده‌اند، از من خواسته‌اند که وقت بگذارم و این کتاب را بنویسم.

این کتاب را طوری تنظیم کرده‌ام که گویی شما را به یکی از جلسه‌هایم برده‌ام، درست همانطور که شما به عنوان یکی مراجع خصوصی نزد من آمده باشید و یا در یکی از کارگاه‌هایم شرکت کرده باشید.

تمرین‌ها را به شیوه‌ای که در کتاب گفته شده به تدریج انجام دهید، و بدین ترتیب در پایان کتاب شروع به ایجاد تغییر در زندگیتان خواهد نمود. پیشنهاد می‌کنم که یک‌بار تمام کتاب را بخوانید. سپس بار دیگر آنرا به آهستگی بخوانید،



و این بار هریک از تمرین های آنرا به طور کامل انجام دهید. به خودتان فرصت بدهیت تا تمرین ها را جداگانه به کار ببرید.

اگر می توانید، تمرین ها را با یک دوست یا با یکی از اعضای خانواده تان انجام دهید.

هر فصلی یا جمله ای تأکیدی آغاز می شود. به کار بردن این جملات تأکیدی هنگامی که روی آن حوزه از زندگی خود کار می کنید، مفید است. دو سه روز برای خواندن و به کار بردن هر فصلی وقت بگذارید.

جمله تأکیدی ابتدای هر فصل را بارها بگوئید و بنویسید. همچنین در پایان هر فصل به عبارتی تأکیدی اشاره کرده ام که تفکراتی مثبت را برای تغییر خود آگاهی به شما ارائه می دهد. این عبارت تأکیدی را هر روز، و روزی چند مرتبه بخوانید.

در پایان این کتاب، داستان زندگیم را برای شما می گویم. می دانم که این داستان به شما نشان خواهد داد که صرف نظر از اینکه از کجا آمده باشیم و یا آنجا چه اندازه بی اهمیت باشد، می توانیم زندگی خود را در جهت بهبودی کاملاً دگرگون سازیم.

بدانید که هنگامی که با این تفکرات کار می کنید،

حمایت پر محبت من همراه شما می باشد.

لوئیز هی

نکاتی درباره فلسفه ام

هریک از ما در برابر تمامی تجربه هایمان مسئول هستیم.
هر تفکری که به ذهنمان خطور می کند، آینده ما را می آفریند.



نقطه اقتدار ما همیشه در لحظه حال است.

هر شخص از انزجار از خود او احساس گناه رنج می برد.

احساس درونی هر کس این است که: «آنطور که باید خوب نیستم.»

این تنها یک تفکر است و تفکر را می توان تغییر داد.

ما خود آفریننده هر بیماری کذایی در جسم خود هستیم.

انزجار، انتقاد و احساس گناه مخرب ترین الگوهای ذهنی هستند.

رهایی از احساس انزجار حتی مرض سرطان را نابود می کند.

ما بایستی گذشته را رها کنیم و همه را ببخشیم.

ما باید مشتاقانه بخواهیم که ضعف به خود را بیاموزیم.

تأیید و پذیرش خود در زمان حال، کلید دگرگونی های مثبت می باشد.

وقتی ما واقعاً به خود عشق بورزیم، همه چیز در زندگیمان مؤثر واقع می شود.

در لایتناهی زندگی که من دارم، همه چیز عالی، کامل و تمام عیار است،

هرچند زندگی همواره در حال دگرگون شدن است.

نه آغازی دارد و نه پایانی، و تنها چرخش. و چرخش ثابت جوهر و تجربه ها

در آنجا وجود دارد. زندگی هرگز مانده و ایستا و کهنه نیست، زیرا هر لحظه

همواره تازه و نو می شود. من با قدرتی که چرا آفریده یگانه ام، و این قدرت این

اقتدار را به من داده است تا شرایط خودم را بیافرینم. من از این آگاهی شادم که

اختیار قدرت ذهنم را دارم و آنرا هر طرو که می خواهم به کار می برم. هنگامی که

از گذشته دور می شویم، هر لحظه زندگی نقطه آغاز تازه ای خواهد بود. برای من،

اکنون و اینجا نقطه آغاز جدیدی است. در جهان من همه چیز خوب است.