

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَبِالْهُدَى وَبِالْحَمْدِ
وَبِالْجَمْعِ وَبِالْمَعْرِفَةِ

۱۳۴۶/۱۱

تکنیک رهایی سریع از

«وابستگی»

با ضربه تراپی

(به سیوه بناساز=btt)

کتایون بناساز



انتشارات نظری

سرشناسه : بناساز ، کتابیون
عنوان و نام پدیدآور : تکنیک رهایی سریع از «وابستگی» با ضربه تراپی (به شیوه

بناساز=btt) / کتابیون بناساز

مشخصات نشر: تهران: انتشارات نظری ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری : ۱۰۴ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۹-۸۱۴-۲

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا

موضوع : یوگا - خواص درمانی - وابستگی (روان‌شناسی)

رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ ب۹ ی / RM۷۲۷

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۰۴۶

شماره شناسی ملی : ۴۹۱۸۶۶۲

نام کتاب: تکنیک رهایی سریع از «وابستگی» با ضربه

تراپی (به ن موه بن' ماز=btt)

نویسنده : کتابیون بناساز

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۶

شمارگان : ۵۰۰

« کلیه حقوق مادی ، چاپ و نشر مخصوص و ه نفه' ناشر می باشد »

دفتر مرکزی : تهران، خیابان ولی عصر (عج) ، خیابان سیاحان رالدین

اسدآبادی (یوسف آباد) ، نبش خیابان فتحی شقاقی، جنب بازار

پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

E-mail: nazaribook@yahoo.com

www.nashrenazari.com

تلفن : ۸۸۱۰۲۷۷۵

همراه : ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵

قیمت : ۹۰۰۰۰ ریال



انتشارات نظری

مقدمه

حوا باشی در خیال آدم
بهتر است تا هوا باشی در ریه ی آدم
به او آسبش بدهی تا زندگی کند
به تو کار کربن را پس بدهد
و بعد بگوید : "عجب حواس آلوده ای!!"
و تو می مانی و این نمایی که : به دادم چه ستاندم؟!
چه می گویم !
داستان عشق آدم به حوا که داستان : اندوهی نبود به هوا
اولی نه قیدی داشت و نه شرطی
بی قید و شرط ...
همانند "آفتاب گردان" که برای عشق به آفتاب نه قید و نه شرطی
و اما دومی ؛
بده بستانی بیش نیست که یکی "زندگی"
می دهد تا چه بستاند که به "زندگی" بیارزد؟

فهرست

- درس ۱- رهایی از وابستگی عاطفی ۱۱
- درس ۲ ۱۹
- دور اول : منفی ها (-) ۲۱
- دور دوم : منفی ها (-) ۲۲
- دور سوم : مثبت ها (+) ، ۲۳
- دور چهارم : مثبت ها (ادامه ...) ۲۴
- درس ۳- حل اختلاف بین شرکای عشقی با بی تی تی ۲۵
- درس ۴- خنثی سازی سریع افکار و احساسات متضاد با بی تی تی ۳۱
- درس ۵- خنثی سازی سریع احساسات منفی پس از جدایی ها با بی تی تی ۳۷
- درس ۶- خنثی سازی سریع ترس ها با بی تی تی ۴۳

۴۵ ۱- ترس از پذیرفته نشدن

۴۵ ۲- ترس از شکست عشقی

۴۶ ۳- ترس ها و نگرانی های دیگر

۴۹ ۷- خنثی سازی سریع باورهای منفی پس از جدایی ها با بی تی تی

..... ترس - کوتاه سازی طول و شدت مراحل طبیعی که اغلب پس از جدایی ها طی می شوند با

۵۳ بی تی تی تم

۵۹ ۹- نقاد اضافی در " بی تی تی (BTT)

۶۱ نقطه ی کبدی

۶۲ نقطه ی پشت سر

۶۲ میج دست ها

۶۲ قوزک پاها : کمی بالاتر از قوزک خارجی پاها

۶۲ ملاج

۶۵ ۱۰- خنثی سازی سریع " بهانه " ها با BTT

۷۱ ۱۱- تسلط سریع بر خود با " BTT " ، هنگام تمایل شدید به بازگشت اعتیادها

۷۷ ۱۲- خاموش کردن سریع صداهای درونی (والد نکوهش گر درون)

۷۹ تمرین : (ان ال پی + بی تی تی)

۸۳ ۱۳- پذیرش شکست (موقتی) با BTT

۸۷ ۱۴- از بین بردن سریع اضطراب

۸۷ (B T T) با بی تی تی (ریشه ی همه ی اعتیاد ها)

۹۱ درس ۱۵

۹۹ درس ۱۶ - مرحله ی آخر : رسیدن به شدت صفر وابستگی

www.ketab.ir