

حرف‌های دخترانه

زندگی، افکار و روان‌شناسی دختران

کارن کیسی

ترجمه‌ی راحله بختیاریان

سرشناسه :	کیسی، کارن -
عنوان و نام پدیدآور :	حرف‌های دخترانه (زندگی، افکار و روانشناسی دختران)، نویسنده: کیسی کارن
مشخصات نشر :	قم : ییلاق یاران، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری :	۲۰۸ ص.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۲-۲۴-۴
وضعیت فهرست نویسی :	فیبیا
موضوع :	دختران، تربیت دختران
شناسه افزوده :	بختیاریان، راحله - مترجم.
رده بندی کنگره :	RJ ۵۰۳/۵۸ ۱۳۹۱
رده بندی دیوبی :	۶۱۶/۸۹۰۰۸۳۵
	شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۲۶۱-۹۱ م

مرکز پخش : تهران، اتوبان آهنگ، پلاک ۵۴

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱ - ۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲

www.ayenedanesh.com

حرف‌های دخترانه

زندگی، افکار و روانشناسی دختران

کارن کیسی - ترجمه و ویرایش: راحله بختیاریان، کاظم مطلق

ناشر ییلاق یاران

نوبت چاپ اول، ۱۳۹۳

قیمت ۷۵۰۰ تومان

شمارگان ۵۰۰ جلد

لینوگرافی صیام

چاپخانه جعفری

مرکز پخش فن افزار

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۲-۲۴-۴ ** ISBN: 978-600-7722-24-4



۱۳	بخشش در خصوص افرادی که نسبت به شما ستمی روا داشتند، آسان نیست
۱۴	احساس دور شدن از دوستان خوشایند نیست!
۱۴	چه گونه‌گی رفتارمان با دیگران، شبیه بومرنگ است
۱۵	شریک شدن با دیگران، یعنی پذیرفتن دیگران
۱۶	هر زمان که به من نیاز دارید، این جا هستم...
۱۶	آیا احساسات را نسبت به دیگران ابراز می‌کنید؟
۱۸	دوستان جدید می‌توانند زندگی‌تان را جالب‌تر کنند
۱۹	نکته‌ی مهم در زندگی این است که، چه برخوردی با یکدیگر داشته باشیم
۱۹	به دست آوردن دوست جدید، سخت می‌باشد
۲۰	بهترین دوستان می‌توانند طی روز باعث شادی شما گردند
۲۰	شما مجبور نیستید با هر شخصی دوست گردید، اما در انتخاب آن دقیق باشید
۲۱	به دیگران نشان دهید که برایتان مهم هستند
۲۱	لازم است دنیا را امکانی برای زندگی عاشقانه بدانیم
۲۲	سازگاری، بخشی از همراهی با دیگران است
۲۳	عشق یکی به دیگری
۲۳	دوستان به توانایی‌های یکدیگر توجه می‌کنند
۲۵	گاهی اوقات لازم است خود را تغییر دهیم
۲۵	دوستانان را دوست داشته باشید، آنها ویژه هستند

- ۲۶ مهربانی و دست و دلبازی می‌تواند به شما صدمه بزند.
- ۲۷ اینکه از دوستانمان عصبانی شویم، آسان نیست.
- ۲۷ دعوا با دوستان باعث می‌شود غمگین و ناراحت شوم!
- ۲۸ اختلاف نظرها سبب از بین رفتن رابطه‌ی دوستی نمی‌شوند.
- ۳۰ شریک کردن فرد قابل اعتماد در اسرار.....
- ۳۱ تمرین نوع دوستی و کمک به دیگران.....
- ۳۱ خسته کننده‌ترین چیز در زندگی ریاکاری‌ست.
- ۳۲ روش‌های زیادی برای نشان دادن احترام به دیگران وجود دارد.
- ۳۲ آنچه من از دنیایم می‌بینم با آنچه شما می‌بینید، متفاوت است.
- ۳۳ مسئولیت در یک قسمت، برای مدت کوتاهی‌ست.
- ۳۳ در اطرافمان عشق هست؛ اگر آن را جست‌وجو کنیم.....
- ۳۴ بهتر است به برخوردهای عاشقانه‌ی دیگران توجه کنیم.....
- ۳۴ به خاطر کمبود محبت از سوی دیگران، مردم احساس خوبی نسبت به خود ندارند.
- ۳۵ با شیوه‌های متعدّد، عشق و علاقه‌تان را به دیگران نشان دهید.
- ۳۶ می‌توانیم نهاد خانواده را در هر مکانی که افراد آن خوب هستند، ایجاد کنیم.
- ۳۶ نشان دادن این رفتار که عاشق دیگران هستیم، مثل هدیه دادن به آنهاست.
- ۳۷ هر شخصی معلمان است.....
- ۳۷ شما معمولاً کمک می‌خواهید و من به شما کمک می‌کنم.
- ۳۸ اینکه بخشی از خانواده باشیم، شبیه بازی کردن در تیم است.
- ۳۸ عشق اطرافمان است.....
- ۳۹ بزرگ‌ترین هدیه‌ی که می‌توانیم به شخصی دهیم، توجه زیاد به اوست.
- ۳۹ یاد می‌گیرم چه گونه به دیگران کمک کنم.
- ۴۰ بدون بخشش، رهایی وجود ندارد.....
- ۴۱ خوب است ویژگی‌های خوب دیگران را ببینیم!
- ۴۱ تشویق کمک می‌کند تا پیشرفت نماییم.....
- ۴۲ نیازمند کمک بودن بسیار خوب است.
- ۴۲ می‌خواهید تسلیم شوید.....
- ۴۳ برای جلب توجه دیگران، شیوه‌های خوب و بدی وجود دارد.
- ۴۴ می‌کوشم پیاموزم چه مسئولیتی در قبال رفتارم داشته باشم.
- ۴۴ بزرگ شدن به شیوه‌های مختلف اتفاق می‌افتد.....
- ۴۵ می‌دانید داشتن شیوه‌ی زندگی سالم به چه معناست؟

۴۶	مقایسه‌ی خودتان با دوستان باعث می‌شود احساس نگرانی کنید!
۴۶	رفتار خوبی داشته باشید
۴۷	به وجود آوردن محیط شاد و خوب در اطرافمان کار خوبی است
۴۷	اجازه دهید زندگی را برای یکدیگر مشکل نسازیم
۴۸	گاهی اوقات هر شخصی طرد می‌شود
۴۸	گوش دادن به انتقادهای سخت است
۴۹	کمک به دیگران وظیفه‌ی انسانی است
۴۹	گاهی اوقات فکر می‌کنم خوشبخت‌ترین فرد دنیا هستم
۵۰	زندگی جلوگیری از حسادت، غلبه بر نادانی و ایجاد اعتماد و اطمینان است
۵۰	اینکه بخواهیم مورد توجه قرار گیریم، خوب است!
۵۱	خود را با دیگران مقایسه نکنید، فقط رد پای زیبایی در برف بسازید
۵۱	احساس شرمندگی و خجالت، امری عادی است
۵۲	اینکه فرد جدیدی در کلاس باشیم، می‌تواند سخت باشد
۵۳	اگر اشتباه کنید، فرصتی برای جبران اشتباهاتتان وجود دارد
۵۳	خشمگین شدن طبیعی است؛ بهتر است بکوشیم به طور اساسی با آن روبه‌رو شده و...
۵۴	مورد توجه قرار گرفتن
۵۵	مهربان باشیم و بچه‌گربه را با مادرش دوست داشته باشیم!
۵۵	گاهی اوقات هر شخصی خجالتی است!
۵۶	دید افراد نسبت به امور اطرافشان متفاوت است. (دیدگاه متفاوت دارند)
۵۶	نگرانی چیزی را حل نمی‌کند
۵۷	می‌خواهم نیمی از چیزها را خودم احساس کنم!
۵۷	اینکه خیلی راحت با افراد جدید برخورد کنید، نشانه‌ی بزرگی شماست
۵۸	گربه خوب است
۵۹	خودم باشم
۵۹	احساس بیماری می‌تواند برنامه‌ریزی شما را به هم زند
۶۰	امیدوارم بتوانیم موقعیتی را که به نظر می‌رسد، تغییر دهیم!
۶۱	امتیاز با مسئولیت‌پذیری همراه است
۶۱	همیشه در برابر افرادی که برای روزهای بارانی بیش از روزهای آفتابی فکر می‌کنند...
۶۲	گفتن حقیقت سخت است
۶۳	خوب است همیشه قبل از رفتار کردن فکر کنیم
۶۳	خنده، دید کلی‌مان را تغییر می‌دهد

- ۶۴ حسادت، احساسی ناراحت‌کننده است!
- ۶۵ خطا و اشتباه چیزی عادی‌ست.
- ۶۵ زندگی همیشه خوب نیست.
- ۶۶ در روز بارانی می‌توانم هوای آفتابی را احساس کنم!
- ۶۸ شادی و خوشی از داشتن رفتار و نگرش مثبت به وجود می‌آید.
- ۶۸ همه وقت نمی‌توانید طبق راه و روش خود باشید.
- ۶۹ با گذشت باشیم!
- ۶۹ سخاوت و بخشندگی در هر کاری باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشیم!
- ۷۰ هیچ کس جز خودتان نمی‌تواند جلو خشم و عصبانیتان را بگیرد.
- ۷۰ بیان تشکر، دیدگاه شخصی‌تان را خوب می‌کند.
- ۷۱ اشتباهاتان را بپذیرید و شخصیتان را.
- ۷۲ آیا آرزو دارید به جای داد زدن سر دوستان، ساکت و آرام باشید؟
- ۷۳ همیشه چیزی را که در این دنیا برایمان خوب است نمی‌خواهیم.
- ۷۳ تغییر دادن ذهنتان خوب است، اما آنچه اهمیت دارد این است که...
- ۷۴ دعا بهترین راه حل نیست.
- ۷۴ شما مجبور نیستید خسته شوید.
- ۷۵ خیلی خوب است که برای چیزهایی که داریم، سپاسگزار باشیم!
- ۷۵ یافتن راه‌حل بهتری برای مشکلات، نشانه‌ی بزرگ شدنمان است.
- ۷۶ خنده کمکم می‌کند تا درونمان احساس بهتری داشته باشیم.
- ۷۷ آیا احساس خوشبختی می‌کنید؟
- ۷۷ شما می‌توانید تصمیم بگیرید که شاد و خوشحال باشید.
- ۷۸ عقاید ایده‌های فردی هستند.
- ۷۸ به همان اندازه که خطا و اشتباهی دارم، کارهای خوب و درستی هم انجام می‌دهم.
- ۷۹ زمان، خوبی‌ها را برای ما می‌آورد.
- ۷۹ و به اندازه‌ی خوبی‌ها، بدی‌ها را از ما دور می‌کند.
- ۷۹ اینکه سریع چیزی را به دست می‌آورید، شگفت‌آور است!
- ۷۹ حتی بیشتر شگفت‌آور است!
- ۸۰ خندیدن احساس خوبی‌ست.
- ۸۱ آیا می‌توانید به تنهایی سرگرم و شاد باشید و لذت ببرید!
- ۸۱ موقعیت‌های اطرافتان را چه‌گونه می‌بینید.
- ۸۲ تنهایی باعث می‌شود به سمت دوستان جدید برویم.

- ۸۲ مقصر دانستن دیگران، اجازه‌ی بزرگ شدن به ما نمی‌دهد.
- ۸۳ تشکر و سپاسگزاری، هر روز می‌تواند اتفاق بیفتد.
- ۸۴ موقعیت‌ها تا آن طور که می‌خواهید، پیش نمی‌روند.
- ۸۴ به خود و دیگران احترام بگذارید!
- ۸۵ تغییر رفتار شخصی، می‌تواند روی رفتار دیگران اثر بگذارد.
- ۸۵ و بعضی چیزها را تغییر دهد.
- ۸۶ اینکه هر آنچه اتفاق می‌افتد بپذیریم، نشانه‌ی بزرگی ماست.
- ۸۶ مهربان باشیم.
- ۸۷ خیلی مهم است که یادگیریم خودمان را بخندانیم.
- ۸۷ چیزی که اکثر ما می‌خواهیم، این است که مورد توجه قرار گیریم.
- ۸۸ هیچ کس غرغر کردن را دوست ندارد.
- ۸۸ رویدادها غیر قابل تغییرند.
- ۸۹ دیدگاه و نگرش خوبی داشتن.
- ۹۰ وقتی به آنچه که ندارید، توجه می‌کنید، به همه آنچه دارید هم توجه نمایید.
- ۹۱ می‌خواهم بخشی از راه‌حل‌ها باشم.
- ۹۱ هرگز امیدتان را از دست ندهید.
- ۹۲ درست و به موقع فکر کردن.
- ۹۲ نگرش مثبت، باعث به وجود آمدن روزی خوب و دوست‌داشتنی می‌شود.
- ۹۳ زمانی که احساس ناراحتی می‌کنیم، اختصاص دادن زمانی کوتاه...
- ۹۴ گاهی اوقات، تأسف خوردن برای خودمان بسیار خوب است.
- ۹۵ خشن بودن، انتخاب خوبی نیست.
- ۹۵ نگرش خوب مثل درخت کاری کشت می‌شود.
- ۹۶ شادی‌ها را جست‌وجو کنید. همین نزدیکی‌هاست.
- ۹۷ افکاری که در ذهن نگه می‌داریم، روی رفتارمان اثر می‌گذارد.
- ۹۷ بکوشیم نگران نشویم!
- ۹۸ خنده هر چیزی را تغییر می‌دهد.
- ۹۹ همه ما علی‌رغم تفاوت‌ها با هم یکسانیم.
- ۹۹ گاهی اوقات، زندگی غیر منصفانه به نظر می‌رسد.
- ۱۰۰ شجاعت و دلیری چیست؟
- ۱۰۱ اجازه دهید اشک‌ها تا آن جاری شوند.
- ۱۰۱ اشتباهات اتفاق می‌افتند.

- ترسیدن، احساسی عادی و معمولی‌ست. ۱۰۲
- مقصر دانستن شخصی دیگر، باعث نمی‌شود احساس بهتری داشته باشیم. ۱۰۳
- زمانی که خدا را فراموش می‌کنم، دلواپس و نگران می‌شوم! ۱۰۳
- غمگینی و دلتنگی، امری طبیعی‌ست. ۱۰۴
- دنیا چرخی‌ست که همیشه می‌چرخد. ۱۰۴
- ما می‌توانیم بیاموزیم که با ترس هاماان چه کنیم. ۱۰۵
- مسائل و مشکلات، تجاربی را در اختیارمان می‌گذارد. ۱۰۶
- ترسو بودن، امری طبیعی‌ست. ۱۰۶
- احساس می‌کنیم شادتر از روزهای دیگر هستیم. ۱۰۷
- اغلب وقتی خشن می‌شویم، ترسو هستیم! ۱۰۷
- حل کردن مشکلات با سکوت و آرامش. ۱۰۸
- تغییر، رویدادی روزانه است. ۱۰۹
- درهای جسمی و روحی به ما صدمه می‌زنند. ۱۰۹
- اگر کار خوبی برای کسی انجام دهید، به هنگام تنهایی احساس بهتری خواهید داشت. ۱۱۰
- هیچ کس همیشه شجاع نیست، حتا پدرم! ۱۱۱
- مقصر دانستن دیگران، یعنی اینکه چه گونه زیر بار مسئولیت هاماان نرویم. ۱۱۱
- مصالحه و سازش، روش پیشرفته‌ی تفاوت‌های رفتاری‌ست. ۱۱۲
- آیا گاهی اوقات جواب واضحی برای سؤال «چرا؟» وجود ندارد؟ ۱۱۲
- صحبت کردن درباره‌ی آنچه مرا ناراحت می‌کند، باعث می‌شود ناراحتی‌ام کم شود. ۱۱۳
- بیماری می‌تواند در هر زمان در فرد بروز کند. ۱۱۳
- ترس را به عنوان بخشی از زندگی می‌پذیرم. ۱۱۴
- ما روزهای تاریکی از ترس و شک هاماان داریم. ۱۱۵
- احساس خجالت، عادی‌ست. ۱۱۶
- اغلب اوقات شادی و خوشحالی در دسترس است. ۱۱۶
- نگرانی هرگز به ما کمک نمی‌کند. ۱۱۷
- به جای اینکه عکس‌العمل نشان دهید، بکوشید رفتار و کرداری شجاعانه داشته باشید! ۱۱۸
- مرگ امری طبیعی‌ست. ۱۱۸
- سردرگمی حس طبیعی بشر است. ۱۱۹
- هر روز خوشی‌های خودش را دارد. ۱۲۱
- بیماری برای هر شخصی اتفاق می‌افتد. ۱۲۱
- ترس به نوعی روی هر شخص اثر می‌گذارد. ۱۲۲

- ۱۲۲ زمانی که بزرگ می‌شویم، ترس‌ها مان تغییر می‌کند.
- ۱۲۳ هر شخصی ناراحتی و دل‌تنگی را تجربه می‌کند.
- ۱۲۴ شراکت در چیزی می‌تواند عقیده‌ی خوبی باشد.
- ۱۲۴ زندگی به شیوه‌ی که هست، کامل است.
- ۱۲۵ گاهی اوقات، زندگی دردناک است!
- ۱۲۵ می‌توانم در برابر آنچه می‌دانم مقاومت کنم.
- ۱۲۵ آن چیزی که نمی‌توانم در برابرش مقاومت کنم، آن مرا می‌ترساند.
- ۱۲۶ صدای پرندگان بعد از توفان.
- ۱۲۶ تا بعد از مدرسه چه گونه آنچه انتظارش را دارید، پیش نمی‌رود.
- ۱۲۷ همه ما در زندگی مان روزهای بد هم داریم.
- ۱۲۷ گسترش دادن عادت‌های خوب می‌تواند کار تمام وقتی باشد.
- ۱۲۸ هر مهارتی نیاز به تمرین دارد.
- ۱۲۹ اشتباهات می‌تواند درس‌هایی را به ما بیاموزد.
- ۱۲۹ تخیل قدرت ذهن است.
- ۱۳۰ اینکه خود را چه گونه می‌بینیم، همیشه درست و صحیح نیست.
- ۱۳۱ دانستن اینکه چه وقت و چه گونه به دیگران کمک کنیم.
- ۱۳۱ زمانی که فقط به خود گوش می‌دهیم، هرگز افکار شخص دیگر را نمی‌شنویم.
- ۱۳۲ ملایمت و مهربانی، نیروی قوی‌یی در زندگی مان می‌باشد.
- ۱۳۲ همیشه حق با من نیست.
- ۱۳۳ آیا زمانی که به کمک نیاز دارید، درخواست کمک می‌کنید؟
- ۱۳۴ آیا می‌توانید فرد قابل اعتمادی باشید؟
- ۱۳۴ اندیشه قبل از رفتار، صرفه‌جویی در وقت و مشکلات است.
- ۱۳۵ مسئولیت‌پذیری در برابر رفتار، نشانه‌ی بزرگ شدن است.
- ۱۳۶ از صمیم قلب نشان دهیم به رفتار دیگران احترام می‌گذاریم.
- ۱۳۷ آیا می‌توانید بیاموزید که ورزشکار خوبی باشید.
- ۱۳۷ درک و فهم می‌تواند برای ما همانند عادت باشد.
- ۱۳۸ تعلیم و آموزش، راهی‌ست برای یادگیری.
- ۱۳۹ یادگیری، لذت‌بخش و ضروری‌ست.
- ۱۴۰ هیچ شخصی کامل نیست، اما با گذشت زمان بهتر می‌شود.
- ۱۴۰ با بزرگ شدن، مسئولیت‌پذیری ما بیشتر می‌شود.
- ۱۴۱ چه می‌خورید؟

- گفتن آنچه نمی‌دانم، ضرورتی ندارد..... ۱۴۲
- دستی که گل رز می‌دهد، خوشبو می‌شود!..... ۱۴۲
- همکاری با دیگران، نشانه‌ی بزرگ شدن ماست..... ۱۴۳
- به کار بردن خُلق و خوی و حالات روحی‌تان، روی اکثر توانایی‌ها تأثیر می‌گذارد..... ۱۴۳
- هر شخص در قبال توانایی‌هایش مسئول است..... ۱۴۴
- انسان‌های عادی طیّ روز دوازده‌هزار بار می‌اندیشند..... ۱۴۵
- تصمیم‌گیری درباره‌ی امور درست آسان نیست..... ۱۴۵
- همه ما استعداد و نیروی بی‌نظیری داریم..... ۱۴۶
- رفتار و کردار خوب، دنیا را به مکان بهتری تبدیل می‌کند..... ۱۴۶
- مهربانی عبارت ذهنی‌ست..... ۱۴۷
- کمک کردن به فرد دیگر، باعث می‌شود دنیا به مکان مهربان‌تری تبدیل گردد..... ۱۴۸
- با آرام بودن می‌توانیم در وقت صرفه‌جویی کنیم..... ۱۴۸
- گوش دادن به حرف دوستان، شبیه هدیه دادن به اوست..... ۱۴۹
- یک روش برای احترام گذاشتن به مهارت دیگران، درخواست کمک از آنهاست..... ۱۵۰
- صبر و بردباری خوب است..... ۱۵۱
- قادر به عذرخواهی باشیم..... ۱۵۱
- نمی‌توانیم شاهی برای استعدادهایمان بگیریم..... ۱۵۲
- باید بدانیم چه گونه از آنها استفاده کنیم..... ۱۵۲
- گذشت و بخشش، عادت خوبی‌ست..... ۱۵۳
- فرد قابل اعتمادی باشیم و حقیقت را بگوییم..... ۱۵۳
- دوست دارم درباره‌ی رفتارم احساس خوبی داشته باشم..... ۱۵۴
- بذل و بخشش باعث می‌شود افراد احساس خوبی داشته باشند..... ۱۵۴
- آیا عذرخواهی عادت خوبی برای رواج یافتن است..... ۱۵۵
- صبور بودن نشانه‌ی بزرگ شدن ماست..... ۱۵۶
- فکر کردن، هدیه‌ی ویژه‌ی‌ست..... ۱۵۶
- توجه به دیگران و مورد توجه دیگران قرار گرفتن.....
- تجربه، معلّم خوبی‌ست.....
- بیشتر کارهایی که انجام می‌دهم، به این معناست که بزرگ شدم..... ۱۵۸
- آرزوهایمان می‌توانند برای آینده پرمعنی باشند..... ۱۵۹
- هیچ کس بدون از دست دادن زمان زیاد نمی‌تواند برود..... ۱۵۹
- آنچه را که فکر می‌کنید نمی‌توانید به انجام برسانید، باید انجام دهید..... ۱۶۰

- انتخاب‌ها غیرقابل بازگشتند؛ آنها می‌توانند دوباره ایجاد شوند..... ۱۶۱
- فکر و خیال دوستم است..... ۱۶۱
- معنای موفقیت چیست؟ آیا به معنای ثروت و دارایی می‌باشد؟..... ۱۶۲
- اینکه خود را باور داریم، بدین معناست که از اعتماد به نفس برخورداریم..... ۱۶۳
- حسودی، نارضایتی از خودمان است..... ۱۶۳
- همیشه نمی‌دانم چه می‌خواهم، اما می‌دانم چه چیزی را نمی‌خواهم..... ۱۶۴
- تمام کارهایی که در دنیا انجام می‌دهم، تحت قدرت خیال می‌باشد..... ۱۶۴
- روش‌های زیادی برای خلاق شدن وجود دارد..... ۱۶۵
- ذهن به جسم کمک می‌کند کارهای بیشتری انجام دهید، مثبت بیندیشید..... ۱۶۶
- امید و آرزو کمک می‌کند به پیشرفت ادامه دهیم..... ۱۶۶
- اگر برای چیزی که می‌خواهم سخت بکوشم، رؤیاهایم به حقیقت می‌پیوندند..... ۱۶۷
- هر دقیقه قلبمان با ما صحبت می‌کند..... ۱۶۷
- کاری را برای انجام دادن بیایید و سرگرمی داشته باشید..... ۱۶۸
- قهرمانان نمونه‌یی برای الگوگیری همه ما هستند..... ۱۶۹
- گرفتن تصمیمات مهم در زندگی نقش اساسی دارد..... ۱۷۰
- انجام کارهای کوچک و ساده در زندگی، نقش مهمی دارند..... ۱۷۰
- انتخاب‌ها به ما شانس می‌دهد تا بزرگ شدن را تمرین کنیم..... ۱۷۱
- پذیرفتن اشتباهات، نشانه‌ی بزرگی ماست..... ۱۷۲
- روح چیست؟..... ۱۷۲
- اغلب خدا دری را به رویم می‌بندد..... ۱۷۳
- و سپس درهایی را که به آن نیاز داریم، برایمان باز می‌گذارد..... ۱۷۳
- کمک خواستن از بزرگ‌ترها..... ۱۷۳
- دعا کردن مثل خوردن صبحانه مهم است..... ۱۷۴
- امید باعث می‌شود احتمالات را باور کنیم..... ۱۷۵
- در این دنیا هر شخصی مهم است..... ۱۷۶
- ساکت باشیم و به سکوت و آرامش گوش دهیم..... ۱۷۶
- روح، بخشی از وجودمان است..... ۱۷۷
- سکوت و آرامش را جست‌وجو کنید..... ۱۷۷
- دعا کردن به همان اندازه که به دیگران کمک می‌کند، به ما نیز کمک می‌نماید..... ۱۷۸
- لازم نیست کار زیادی انجام دهیم، به خدا و همسایه‌مان عشق ورزیم!..... ۱۷۹
- معجزه چیست؟..... ۱۷۹

- ۱۸۰ مرگ، بخشی از زندگی‌ست.
- ۱۸۱ به خدا اعتقاد داشته و شجاعت را از او بخواهیم.
- ۱۸۱ دعا، علم و دانش نیست.
- ۱۸۲ هر چیزی شگفتی‌های خودش را دارد، حتّا تاریکی و روشنایی.
- ۱۸۲ دعا به هنگام ترس و سردرگمی، کمک‌مان می‌کند.
- ۱۸۳ معجزه می‌تواند هر چیزی باشد.
- ۱۸۳ خدا کجاست؟
- ۱۸۴ با اجبار دیگران به انجام کاری، زندگی برآیم سخت و دشواری می‌شود.
- ۱۸۵ اگر معتقد باشیم به اینکه خدا نگهدارم است، همه ترس‌هایم از بین می‌روند.
- ۱۸۵ آرامش و سکوت را احساس کنیم.
- ۱۸۶ درخواست کمک از خدا خوب است.
- ۱۸۷ ممکن است نیرویی با شما باشد.
- ۱۸۸ خدا دوست دارد ما از او تقاضای کمک کنیم.
- ۱۸۸ تصوّر کردن درباره‌ی خدا برای هر شخصی متفاوت است.
- ۱۸۹ آنچه مورد نیاز است، اعتقاد و باور است.
- ۱۸۹ به طور اتفاقی متولّد نشده‌ایم.
- ۱۹۰ هر دقیقه‌ی از روز، خدا همه جا هست.
- ۱۹۰ شناخت خدا خیلی سخت نیست.
- لحظه‌های سکوت و آرامش،

- ۱۹۱ روح و جسممان را پر می‌نمایند.
- مجبور نیستید خدا را در کلیسا جست‌وجو کنید؛
- ۱۹۲ من خدا را با قلبم احساس می‌کنم.
- ۱۹۳ به خاطر داشته باشید روح درون شماست.
- ۱۹۵ جملات کلیدی

