

باورهای جدید، راه حل های جدید

تالیف:

پریسا ابراهیمی

فرامرز کوثری

سرشناسه	ابراهیمی، پریسا، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	باورهای جدید، راه حل های جدید/ تالیف پریسا ابراهیمی، فرامرز کوثری.
مشخصات نشر	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۰۰ص. ۲۱/۵×۱۴/۵+، س.م.
شابک	978-600-449-422-9
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	خودسازی (Psychology) (Self-actualization)
موضوع	مهارت های زندگی Life skills
موضوع	تغییر Change
رצוע	موفقیت Success
شماره افزوده	کوثری، فرامرز، ۱۳۴۴ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ الف ۲۹/خ BF۶۳۷
رده بندی - دیویی	۱/۶۵۰
شماره کتابخانه ملی	۴۷۶۴۹۲

باورهای جدید، راه حل های جدید

تالیف: پریسا ابراهیمی - فرامرز کوثری

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص

قطع: رقعی

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۹-۴۴۹-۴۲۲-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع)، ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸
 دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail.com
 سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

مقدمه:

در روان درمانی «درمان» را با «تغییر» معادل دانسته اند. کسی که مشکل دارد و سراغ درمانگر می آید در واقع در جستجوی عوض کردن و تغییر وضعیت خویش به شرایطی بهتر و کارآمدتر است. اما تغییر آنقدرها هم که به نظر می رسد، ساده نیست. «تغییر» اگر قرار باشد دائمی و ماندگار باشد نیازمند «یادگیری» باورهای جدید و کنار گذاشتن باورهای محدود کننده قدیمی است. کتابی که پیش روی شماست، «نکارها» تغییر نظام باورها را به صورت ریشه ای و بنیادی و البته عملی و کاربردی معرفی می کند. هر یک از آموزه های این کتاب تلنگری است بر حجاب باورهای محدود کننده ای که بر چشمه و منبع عمده مشکلات زندگی ما هستند. از اینکه همراه با مهندس درامرز کوثر، توانستم اولین کتاب مشترک را در خصوص روانشناسی موفقیت و تغییر عرضه کنم به خود من باله و امیدوارم درس های بی نظیر این کتاب برای همه آنهایی که در جستجوی تغییر و دگرگونی بنیادی و عالی شدن هستند، مفید واقع شود.

پریسا ابراهیمی

روانشناس بالینی

فهرست

۷.....	به خاطر صد، هشتاد را فدای بیست نکنیم!
۱۲.....	هنر تعیین درجه آزادی را یاد بگیریم.
۱۶.....	خرابی ها را تعمیر کن و ادامه بده!
۱۷.....	نیال را با واقعیت یکی نپنداریم!
۲۳.....	خود واقعی مان را پیدا کنیم!
۲۷.....	پیا را بدون برجسب زنی نظاره کنیم!
۳۳.....	تو خودت را نمی بینی!
۴۰.....	گاهی برای دین، خاگ ها را خاموش کنیم!
۴۳.....	رودررو شو با من، دست، بی هیچ قضاوتی!
۴۹.....	دیدن بدون تمرکز یاد بگیریم!
۵۶.....	تورت را ریز بیاف!
۶۰.....	بدون خیس شدن همراه با رزمی اری، او!
۶۶.....	با واقعیت صمیمی شویم!
۷۰.....	وابسته داشتنی های خود نشویم!
۷۵.....	بپذیریم که دنیا رخ نمی دهد، پاسخ می دهد!
۷۹.....	هر لحظه سبکبارتر از قبل شویم!
۸۲.....	خودمان را به نسخه بدل دنیا سرگرم نکنیم!
۸۶.....	نقاشی روی آب را رها کنیم!
۹۱.....	خود واقعی مان را فعال کنیم!
۹۴.....	هنر صفر کردن شمارشگر را یاد بگیر!
۹۸.....	برای حل مشکل قدرت باورهایت غوغا می کند!