

چگونه یک تفکر مثبت در خود ایجاد کنیم؟

نویسندگان:

مرضیه نورانی آتشگاه - مائده نورانی آتشگاه

انتشارات آوای آرامش

سرشناسه : نورانی آتشگاه، مرضیه، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور : چگونه یک تفکر مثبت در خود ایجاد کنیم؟/مرضیه نورانی آتشگاه،
مآنده نورانی آتشگاه.

مشخصات نشر : کرج: آوای آرامش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری : ۵۰ ص: مصور (رنگی)؛ ۱۹×۵/۹ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۳۲-۲-۳۹

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: شادی

Cheerfulness: موضوع

موضوع: خوشبختی

Happiness: موضوع

موضوع: مثبت‌نگری

Affirmations: موضوع

شناسه افزوده: نورانی آتشگاه، مآنده، ۱۳۷۵ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ن ۲ش / BF۵۷۵

چگونه یک تفکر مثبت در خود ایجاد کنیم؟

مرضیه نورانی آتشگاه - مآنده، نورانی آتشگاه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۳۲-۲-۳۹

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

انتشارات آوای آرامش

فهرست

- ۸- رازهای مهمی که همیشه موجب شادی انسان‌ها شده است.....
- ۹- رازهای شادی و خوشبختی.....
- ۱- گذشته را فراموش کنید تا زندگی شادی داشته باشید.....
- ۲- در زندگی مسوولیت پذیر باشید.....
- ۳- روابط بیشتری داشته باشید تا شادی بیشتری در زندگی تان به وجود آید.....
- ۴- مثبت تان را بلند برابر کنید تا شادی تان چند برابر شود.....
- ۵- شخصیت خود را بسازید!.....
- ۶- خودتان باشید!.....
- ۷- با هدف زندگی کنید.....
- ۸- سپاسگزاری‌هایتان را بشمارید.....
- ۹- خوش بین بودن همیشه باعث شادی می شود.....
- ۱۰- در کارتان خلاقیت به خرج دهید.....
- ۱۱- با آنچه که دارید، شروع کنید.....
- ۱۲- تغییر کنید تا همیشه شاد باشید.....
- ۱۳- از استعدادهایتان استفاده کنید.....
- ۱۴- حواس تان به مسائل پیش پا افتاده باشد تا شادی تان خراب نشود!
- ۱۸-.....

♦ ۶ چگونه یک تفکر مثبت در خود ایجاد کنیم؟

- ۱۵- بلند پروازی نکنید! استرس شادی را نابود می کند!..... ۱۸
- ۱۶- دیگران را شاد کنید تا از شادی آنها احساس خوشبختی کنید..... ۱۹
- ۱۷- یاد بگیرید دلسوز دیگران باشید..... ۲۰
- تبادل در زندگی مادران شاغل..... ۲۲
- در برنامه روزانه تان، زمان مشخصی را برای خود در نظر بگیرید..... ۲۳
- مادران شاغل داشتن لیست کارهای روزمره را فراموش نکنید..... ۲۴
- کارها- برنامه ها- تقسیم کنید..... ۲۵
- با همسر تان ارتباط برقرار کنید..... ۲۶
- از تکنولوژی استفاده کنید..... ۲۶
- بهترین انتقام چه چیزی می تواند باشد؟..... ۲۸
- چرا موفقیت، بهترین انتقام است؟..... ۲۸
- ۱- طعم موفقیت، شیرین تر از طعم شکست است..... ۲۸
- ۲- با عبور از ترس هایتان، به یک شخصیت جدید تبدیل می شوید..... ۲۹
- ۳- تفکر مثبت، افکار منفی را شکست خواهد داد..... ۳۱
- ۴- دوستان واقعی خود را در سختی ها کشف خواهید کرد..... ۳۲
- ۵- موفقیت باعث می شود نسبت به توانایی های خود آگاه شوید..... ۳۱
- ۶- در مسیر موفقیت، دیگران از شما پشتیبانی می کنند..... ۳۳
- ۷- برای دیگران الگو خواهید شد..... ۳۴
- ۴ نکته اساسی برای کنترل اعصاب..... ۳۵

چگونه یک تفکر مثبت در خود ایجاد کنیم؟ ♦ ۷

۳۶..... باورهای شخصی خود را ارزیابی کنید.

۳۷..... خودتان را دوست داشته باشید و ببخشید.

۳۷..... همسر و فرزندان را دوست داشته باشید.

۳۸..... صبور باشید.

۳۹..... اگر میخواهید در خواب غفلت ننمایید این طرز فکر را باید داشته باشید.

۴۰.....

۴۱..... ۱- زندگی بسیار کوتاه است.

۴۲..... ۲- همیشه بزرگوارانه یاد داشته باشید.

۴۴..... ۳- از تجسم دمکن استفاده کنید.

۴۷..... ۵- نوبت شماست.