

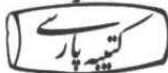
به نام خدا

غول درون

هری کارپنتر

دکتر مریم بردبار

انتشارات



سرشناسه : کارپنتر، هری دبلیو. Carpenter, Harry W.
 عنوان و نام پدیدآور : غول درون / نویسنده هری کارپنتر؛ مترجم مریم بردبار.
 مشخصات نشر : تهران: کتیبه پارسی، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری : ۲۶۱ ص:؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
 شابک : ۹۷۸-622-667232-0

وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: the genie within.
 موضوع : ناخودآگاهی
 موضوع : Subconsciousness
 شناسه افزوده : بردبار، مریم، ۱۳۶۳- مترجم
 شناسه افرا ده : Bordbar, Maryam
 رده بندی سنگره : BF۳۱۵
 رده بندی ویبی : ۲/۱۵۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۴۳۱۹۵



تلفن ناشر و مرکز پخش: ۰۲۱-۶۶۴۰۹۴۲۰ و ۰۹۱۹۳۸۰۶۳۸۱ و ۰۹۱۹۲۳۰۵۲

Katibe.parsi.13۰3@gmail.com

فروشگاه اینترنتی: www.katibeparsi.com

مرکز پخش ۲: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

نشر: کتیبه پارسی
 نویسنده: هری کارپنتر
 مترجم: مریم بردبار
 صفحه آرای و طرح جلد: عباس امیدی
 ویراستار: مهرحسرو خرازی
 تهیه کتاب: بهزاد شیرزادی
 چاپ و صحافی: پدیدرنگ
 نوبت چاپ: اول، تیر ۱۳۹۹
 تیراژ: ۵۰۰

هرگونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب و طرح جلد

بدون اجازه ی کتبی ناشر پیگرد قانونی به همراه دارد.

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

۱۱	پیش گفتار.....
	سر آغاز.....
۱۵	مقدمه.....
۲۳	درس یک غول شما.....
۲۶	۱. رت ضمیر ناخود آگاه.....
۳۵	حالت ذهن.....
۳۸	شرطی سازی آلفا.....
۳۹	دوره ای هیپنوتیزم و هیپناگوژیک.....
۳۹	تمرین ساعت حرکتی هنی.....
۴۰	تمرین دست یافتنی به زنگرس درست.....
۴۵	درس دو تفاوت های بین ضمیر ناخود آگاه و ضمیر خود آگاه.....
۴۵	مقدمه.....
۴۵	مفرد.....
۵۰	کارکردها.....
۵۴	اراده، قدرت، و قدرت اراده.....
۵۷	حافظه.....
۵۹	آرام سازی عمیق خودتان.....
۶۹	درس سه ابر کامپوتر زیستی شما.....
۶۹	مقدمه.....
۷۰	ذخیره داده.....
	کامپیوتر زیستی شما خارق العاده ترین رباتی که تاکنون ساخته شده را به
۷۶	کار می اندازد؛ بدنتان.....
۸۷	اهداف.....
۸۸	خلاصه ویژگی های مهم ضمیر ناخود آگاه.....

۸۹	تمرین خودشناسی
۹۵	درس چهار قوانین ضمیر ناخودآگاه
۹۵	مقدمه
۹۶	تکرار، تکرار، تکرار
۹۶	زمان حال
۹۹	انتظارات
۱۰۱	داروهای تلقینی
۱۰۸	تجلی
۱۱۳	استرس و رمن
۱۱۷	روش‌های رهایی از استرس
۱۱۹	تمرین شریانی ساز / انقباض / رهایی
۱۲۵	درس پنج برقراری پیوند با ضمیر ناخودآگاهتان
۱۲۵	مقدمه
۱۲۶	گفت‌وگوی درونی
۱۲۸	نام‌گذاری ضمیر ناخودآگاهتان
۱۲۹	آونگ
۱۳۴	خواب‌های الهام‌بخش
۱۳۸	نوشتن اتوماتیک
۱۴۰	تست واکنش ماهیچه
۱۴۹	درس شش روش‌های استفاده از ضمیر ناخودآگاه، قسمت اول
۱۴۹	مروری بر نقاط کلیدی
۱۵۰	کار را به غولتان بسپارید
۱۵۰	حواس
۱۵۲	بر افکارتان نظارت کنید
۱۵۴	منطق
۱۵۵	احساس

۱۶۰	تکرار
۱۶۰	پاسخ آنی
۱۶۷	تلقین‌های تصویری
۱۶۹	تمرین شرطی‌سازی_ پاک‌سازی
۱۷۷	درس هفت روش‌های استفاده از ضمیر ناخودآگاهتان، قسمت دوم
۱۷۷	مرکز «شادی» خودتان را روشن کنید
۱۷۸	تمرین شرطی‌سازی مرکز شادمانی
۱۸۱	آرام‌پز ضمیر ناخودآگاه
۱۹۱	تلقین‌های تک‌کلمه‌ای
۲۰۲	تمرین تنفس ازء کردن
۲۰۷	درس هشت شیوه استفاده از ضمیر ناخودآگاهتان، قسمت سوم
۲۰۷	روش کلاسیک
۲۰۷	محرك‌ها و پاسخ‌دهاء شرطی‌شده
۲۱۳	گام اول، نوشتن تلقین
۲۲۰	گام دوم، یک محرك بیفزایید
۲۲۱	گام سوم، تلقین خودتان را بکارید
۲۲۱	گام چهارم، تکرار
۲۲۲	گام پنجم، گروه‌بندی تلقین‌ها
۲۲۲	تمرین شرطی‌سازی تلقین سلامتی
۲۳۶	سخن آخر
۲۳۹	درس نتیجه
۲۳۹	مقدمه
۲۴۱	ذهن جهانی
۲۴۶	کلید اول: در حالت آلفا نیايش کنید
۲۴۹	کلید دوم: از نیايش‌های تأکیدی استفاده کنید
۲۵۰	کلید سوم: مصمم باشید

به جرأت می‌توانم بگویم یکی از کتاب‌هایی که مطالعه آن تأثیر بسزایی بر من گذاشت و من را عمیقاً به فکر فرو برد، کتابی است که ترجمه آن از نظر تان می‌گذرد. خواندن این کتاب حس دوگانه‌ای در من برانگیخت؛ از یک سو احساس تأسف که چرا زودتر به چنین کتابی دست نیافتم و آشنایی دیگران به خصوص پدر و مادرها از مفاهیم این کتاب و قدرت تلقین‌ها، می‌توانست چه تفاوتی در رویکرد تربیتی آن‌ها و باور کودکانشان از مفهوم کامیابی ایجاد کند، و از سوی دیگر با یادآوری این‌که هنوز دیر نشده و به‌تر این آگاهی امروز در جامعه ما فراهم شده، غرق در احساس خرسندی و شگفتی شدم و بلافاصله تصمیم گرفتم از خود شروع کرده و برنامه‌نویسی ضمیر ناخودآگاه را در اوله‌بت‌هایم بگنجانم.

تعبیری که هری کارپنتر در کتابش از ضمیر ناخودآگاه ارائه می‌دهد، بسیار بجا و تحسین‌برانگیز است. غرض فراغ جادو نمود حقیقی قدرت و فرمانبرداری ضمیر ناخودآگاه است. همه ما که و بیش از قدرت ضمیر ناخودآگاه آشناییم و می‌دانیم که کار روی آن چقدر می‌تواند در وقت ما تعیین‌کننده باشد. همچنین می‌دانیم که برنامه‌ها و تلقین‌هایی که در بیشتر موارد ناخواسته و از روی ناآگاهی اطرافیان به ناخودآگاه ما القا شده است، زمینه‌ساز بسیاری از ناکامی‌ها و کاستی‌های امروز ما است. کتاب پیش رو به ما کمک می‌کند که ذهن خود را از نو برنامه‌نویسی کرده و آن را بیالاییم.

این کتاب ما را در دستیابی به شادی و سلامت، رسیدن به استرس، افزایش اعتماد به نفس و تحقق بخشیدن رؤیاهایمان یاری می‌دهد. هر چه که ما در خودآگاهمان خواهان چیزی باشیم، تا زمانی که ناخودآگاه ما با آن همسو نباشد، نمی‌توانیم به هدفمان دست یابیم. با به کارگیری شیوه‌هایی که هری کارپنتر در این کتاب معرفی کرده، می‌توانیم شکاف بین ضمیرهای خودآگاه و ناخودآگاه را از میان بیاوریم و از قدرت نامحدود ذهن خود در مسیر کامیابی بهره ببریم.

جادار از جناب آقای شیرزادی که با گروه ما همکاری دارند و کار تهیه کتاب را به عهده داشتند سپاسگزاری کنم و امیدوارم شما هم از خواندن این کتاب لذت برده و فرمانروای غول خود شوید.