

چطور از خودم راضی باشم؟

۱۴ عادت‌هایی که خوشحالی را از شما می‌گیرند

اثر: آندریا اون | ترجمه: مینا محمودی

سرشناسه : اوئن، آندریا، ۱۹۷۵-م.

Owen, Andrea, ۱۹۵۷-

عنوان و نام پدیدآور: چطور از خودم راضی باشم؟؛ ۱۴ عادت‌های که شما را از شما می‌گیرد [کتاب] / آندریا اوئن؛ مترجم مینا محمودی.

مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۹۸ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۵-۱۳۰-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: ۱۴: How to stop feeling like sh*t that are holding you back from happiness

[۲۰۱۷]., happiness

موضوع: خوشبختی

Happiness: موضوع

موضوع: خودسازی

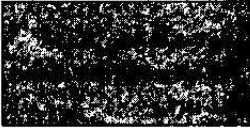
موضوع: (Self-actualization) Psychology

شناسه افزوده: محمودی، مینا، ۱۳۶۸-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۷۹۲۷۱

امور فنی: آریا نوری / ویراستار: زهرا جهانفر / صفحه‌آرا: یاسر عرب‌آباد / لیتوگرافی: مینا / چاپخانه: کاخ / چاپ اول: زمستان ۱۳۹۸ / شمارگان: ۵۰۰ نسخه / بها: ۵۰۰۰۰ تومان	
مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن: ۸۸۴۲۳۱۰۱ - ۸۸۴۲۳۲۱۲ نشر البرز: تهران، خیابان شهید بهشتی، بین چهارم و پنجم، وسعیدی، ساختمان شماره ۶۸. تلفن و نمابر: ۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۸۸۴۰۵۱۸۲ - صندوق پستی: ۱۶۱۱۵۱۵۸۱	همه حقوق چاپ و نشر این ترجمه برای نشر البرز محفوظ است. تکثیر، انتشار و بازتولید این ترجمه یا قسمتی از آن به هر روش بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.
WWW.ALBORZPUBLICATION.COM ALBORZPUBLICATION1970@gmail.com ● Alborzpublication ● T.me/Alborzpublication	خرید اینترنتی محصولات  WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

- ۱ | مقدمه
- ۲۱ | بدجنسی کردن با خودتان: یاد بگیرید چطور منتقد درونتان را مهار کنید.
- ۵۲ | از اینجانب و تنهاییم بگذار: انزوایی و پنهان شدن از شما محافظت نمی‌کند
- ۷۷ | سبیه حساب: آیا مکانیزم بی تفاوتی شما هنوز کارایی دارد؟
- ۱۰۶ | مقابله و مسوودگی: آنچه تا ابد ذهنتان را آزار می‌دهد
- ۱۲۱ | مسابقه‌ای برای ایرانی: در پی خودتان در زندگی: خودتخریبی
- ۱۳۴ | میل به کلاهبرداری: عقد سرگم‌بینی
- ۱۵۰ | نمایشی عالی برای جلب توجه: جلب رضایت مردم و تلاش برای تأیید شدن
- ۱۷۱ | زندان کمال‌گرایی: بالاترین حد خود خدایی
- ۱۸۵ | قوی بودن: ظاهری سخت و گمراه‌کننده
- ۱۹۹ | بگذارید کارم را بکنم: اولین قدم برای ردست دادن: کنترل
- ۲۱۳ | بدبختی پشت در خانه منتظر است: تسلی دادن خود برای سهولت‌های نیامده
- ۲۲۸ | سرزنش کردن وقتی کار از کار گذشته: راه قطع ارتباط شما با دیگران
- ۲۳۸ | به هیچ چیز و هیچ کس محل نگذارید: بدترین حالت بدگمانی
- ۲۵۳ | هیچ کس آدم تنبل و بی‌عار را دوست ندارد: بُعد منفی موفقیت بیش از حد
- ۲۶۸ | ارزش‌ها: نقشه‌ای که راه را نشان‌تان می‌دهد
- ۲۸۳ | چیزی که به آن اعتقاد دارم
- ۲۸۷ | منابع
- ۲۸۸ | تقدیر و تشکر