

پنج عادت موثر در بروز مهارت‌ها

برگرفته از اثر:

کریس توماسو

ترجمه و گردآوری:

طاہره منتاٰی، پروانه پرن‌دین

www.ketab.ir

سرشناسه: توماسو، کری؛ Tomasso, Chris

عنوان و نام پدیدآور: پنج عادت موثر در بروز مهارت‌ها / برگرفته از کریس توماسو؛ ترجمه و گردآوری پروانه پرندین، طاهره مختاری.

مشخصات نشر: تهران: نشر روان‌داد، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۶۳ ص.

شابک: 978-622-99399-6-3

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Law of Attraction Habits 5 habit that super charge your manifesting skills.

موضوع: خودسازی

موضوع: Self-actualization (Psychology)

موضوع: تفکر نوین

موضوع: New thought

موضوع: موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Success -- Psychological aspects

موضوع: مهارت - زندگی - جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Life skills -- Psychological aspects

شناسه افزوده: پرندین، پروانه - ۱۳۵۹ مترجم

شناسه افزوده: مختاری، طاهره، ۱۳۵۱ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۹ت۹ / F۶۳۷

نام کتاب: پنج عادت موثر در بروز مهارت‌ها

نویسنده: کریس توماسو

ترجمه و گردآوری: پروانه پرندین، طاهره مختاری

ناشر: روان‌داد

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۸

چاپ و صحافی: آبان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۹۹-۶-۳

قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

آدرس انتشارات و دفتر فروش: تهران، ضلع شمالی فلکه اول صادقیه، خیابان سازمان آب، پلاک ۳۱۲، طبقه ۱، واحد ۳

شماره تماس: ۴۴۲۵۲۲۳۹ - ۴۴۹۷۴۹۹۳ فکس: ۴۴۳۷۵۱۹۷

آدرس وبسایت: www.OstadNataj.com



مقدمه مترجمین

کتابی که پیش روی شماست حاصل مطالعه و پژوهش‌های فراوانی است که در طول تمرین‌های متعدد به منظور کسب تجربیات مختلف در زمینه‌ی پرورش نیروهای ذهنی و توانمندی‌های فکری در مقالات و کتاب‌های مختلف در این زمینه توسط مترجمین این کتاب ترجمه و گردآوری شده است.

در حقیقت ترجمه‌ی متون زیبایی از کریس توماسو در زمینه‌های مورد مطالعه‌ی ما، انگیزه‌ای بسیار قوی را برای خلق این اثر در ما به وجود آورد.

در ابتدا، سپاسگزار فرهیختگانی هستیم که در اصل، مطالب این کتاب را با چشم اندازی از «تجربیات» آنها خلق و تدوین کرده‌ایم.

مطالب درج شده در این اثر صرفاً جنبه دانش افزایی دارد و برخی تمرینات عملی، فعالیت‌هایی است که توصیه می‌شود تحت نظر اساتید متخصص در حوزه‌های مورد نظر به اجرا درآید. بنابراین مسئولیت هر گونه مشکل احتمالی حاصل از انجام مدیتیشن‌ها و فعالیت‌های عملی، منحصر به عهده‌ی تمرین کننده می‌باشد.

کتاب پیش رو مقدمه‌ای است بر قانون جذب که افزودن حواشی مورد نظر، چالش‌های موجود بر درک این قانون را مورد بحث قرار می‌دهد و همچنین به توصیف شناخت فردی از خود در جهت چگونگی دستیابی به موفقیت در کسب تجربه از این قانون می‌پردازد.

نظر به اینکه این اثر اولین کتاب چاپ شده توسط مترجمان است پس بدون شک خالی از خطا نیست. بنابراین از خوانندگان گرامی استدعا داریم به دیده‌ی اغماض به آن بنگرند.

فهرست مطالب

مقدمه	۹
آیا این کتاب برای شما مناسب است؟	۱۰
رویکرد من به قانون جذب چیست؟	۱۰
عادت ۱: آگاهی هیجانی	۱۴
چرا آگاهی هیجانی مهم است؟	۱۵
چرا باید حساسیت ارتعاشی را قبل از هر چیز دیگر یاد بگیرید؟	۱۷
چرا سلامت هیجانی بسیار مهم است؟	۱۸
چگونگی تسهیل احساسات نامحسوس خود	۱۹
عادت ۲: مراقبه (مدتشر)	۲۴
افکار شما قدرتمند هستند	۲۶
مدیتیشن چگونه به ما کمک می‌کند؟	۲۷
چطور مدیتیشن را انجام دهیم؟	۲۹
جایگزین‌هایی برای مدیتیشن	۳۲
ابداً یک عادت صبحگاهی	۳۲
تنفس آیداً - پینگالا	۳۴
عادت ۳: آسودگی	۳۶
چرا تمرین آسودگی مهم است؟	۳۶
چگونه تمرین آسودگی را انجام دهیم؟	۳۹
رفع اشکال عادت آسودگی شما	۴۲
عادت ۴: قدردانی	۴۴
ریسمان طلایی قدردانی	۴۶
چرا قدردانی، آشکارسازی شما را تسریع می‌کند؟	۴۷

- ۴۸..... چگونه قدردان باشیم
- ۵۴..... عادت ۵: رهاسازی
- ۵۶..... توضیح رهاسازی
- ۵۷..... چگونه می‌توانیم رها شویم
- ۶۰..... بعد از رهاسازی چه کاری انجام می‌دهید؟
- ۶۱..... همراهی عادات
- ۶۳..... منابع