

به نام خدا

تحقق رؤیا

با خلق عبارات تأکیدی

هنر استفاده از روش‌های قدرتمند و اثرگذار
برای ساخت زندگی‌ای که آرزوی آن را دارید

آنجلیا گریفیث

زهرا علی‌زاده



انتشارات معین

سرشناسه:	گریفیث، آنجلیا Griffith, Angelia
عنوان و نام پدیدآور:	تحقق رویا با خلق عبارات تأکیدی : هنر استفاده از روش‌های قدرتمند و اثرگذار برای زندگی‌ای که آرزوی آن را دارید/آنجلیا گریفیث : مترجم زهرا علی‌زاده.
مشخصات نشر:	شیراز: مرغ باران، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۶۲ ص:؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۶۷۲-۳-۲
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
یادداشت:	عنوان اصلی: Creating Effective Affirmations: The Art of Using Power Strategies to Create the Life that You Desire
عنوان دیگر:	هنر استفاده از روش‌های قدرتمند و اثرگذار برای ساخت زندگی‌ای که آرزوی آن را دارید
موضوع:	مثبت‌نگری Affirmations
موضوع:	مکالمه با خود Self-talk
موضوع:	تغییر (روانشناسی) Change (Psychology)
شناسه افزوده:	علی‌زاده، زهرا، ۱۳۷۲ - مترجم
رده بندی کنگره:	۵/BF۶۹۷
رده بندی دیویی:	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی:	۸۴۳۷۷۶۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فیبا



انتشارات مرغ باران

تلفن ناشر: ۰۹۱۷۲۰۰۴۴۶۹ * نام کتاب : تحقق رؤیا را خلق عبارات تأکیدی

نویسنده: آنجلیا گریفیث * مترجم: زهرا علی‌زاده

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۶۷۲-۳-۲ * طرح جلد: امیر خسرو خرازی

ویراستار: امیر خسرو خرازی * چاپ و صحافی: دوستان * نوبت چاپ: اول

فهرست مطالب

.....	سخن ناشر	۵
.....	دیباچه	۷
.....	فصل اول: کشف منبع خوشبختی و خوشحالی	۱۳
.....	فصل دوم: نقاط قوت و استعدادهای منحصر به فرد خود را بیابید	۱۷
.....	فصل سوم: چگونه عبارات تأکیدی به رشد و پیشرفت شما کمک می‌کند	۲۳
.....	فصل چهارم: روش های قدرتمند و اثر گذار برای نوشتن و استفاده از عبارات تأکیدی	۳۳
.....	فصل پنجم: زندگی که آرزو دارید را بسازید	۴۱
.....	فصل ششم: اهمیت نگرش	۴۵
.....	فصل هفتم: از منطقه امن خود خارج شوید	۴۹
.....	فصل هشتم: ایجاد یک چارچوب زمانی	۵۳
.....	فصل نهم: هنر عبارات تأکیدی و تجلی آن در زندگی	۵۵
.....	سخن پایانی	۵۹

سخن ناشر

سرچشمه اندیشه نیک را درود

ضمیر ناخودآگاه به مثابه گنجینه احساسات، افکار، اسرار و خاطراتی است که خارج از اطلاعات آگاهانه ما است و نفوذ به آن مهارت‌های خاصی می‌طلبد. این بخش از ذهن همچنین بر رفتار و تجربه ما اثرگذار است، اما ممکن است خودمان از این تأثیرات آگاه نباشیم. هرآنچه در ضمیر ناخودآگاه ما وجود دارد به صورت ارتعاش به جهان هستی ساطع می‌شود. عظمت ضمیر ناخودآگاه و سهم آن در ذهنیت و موفقیت را می‌توان با تشبیه آن به کوه یخی دریافت که بخش غالب آن زیر آب و ناپیدا و تنها نوک آن (ضمیر خودآگاه) هویدا و بیرون از سطح آب است.

به همین خاطر است که گاهی هرچقدر هم که خواهان چیزی باشیم، مثلاً از ته دل بخواهیم وزن کم کنیم یا عاداتی نامطلوب را کنار بگذاریم یا تمنای موفقیت را در دل داشته باشیم، گویی نیرویی ما را از پیش رفتن و دستیابی به خواسته‌مان باز می‌دارد و در بهترین حالت، بیش از مدتی کوتاه به مسیر خود پایبند نمی‌مانیم.

اما آنچه نویدبخش است این‌که با شیوه‌هایی می‌توان ضمیر ناخودآگاه را برنامه‌ریزی کرده و زندگی خود را در مسیر درستی قرار دهیم که ما را به سوی اهداف و آرزوهایمان هدایت کند. کتاب پیش رو شما را یاری می‌دهد یکی از این شیوه‌ها را به طریق درست به

کار گرفته و ذهن نافرمان را وادار کنید تا رساندن شما به اهدافتان از پای ننشیند. بی شک آنچه از این کتاب کوچک دریافت خواهید کرد، سهمی انکارناپذیر در موفقیت پیش رویتان دارد. پس دست به کار شوید!

مدیر مسئول انتشارات مرغ باران

مریم بردبار^۱

بهار ۱۴۰۰

www.ketab.ir