

حس خوب زندگی

نویسنده مهدی کشاورزی

این کتاب را تقدیم می‌کنم
به پدر مادر عزیزتر از جانم
و همسر مهربانم



سرشناسه : کشاورزی، مهدی، ۱۳۶۵ -
 عنوان و نام پدیدآور : حس خوب زندگی تألیف مهدی کشاورزی
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات پادینا، ۱۳۹۹ -
 مشخصات ظاهری : ۱۰۴ ص
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۱۹-۵۴-۱
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : مثبت نگری
 رده بندی کنگره : BF۶۳۷
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۶۶۳۶۶۶۸



حس خوب زندگی

تألیف: مهدی کشاورزی

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا

ناشر: انتشارات پادینا

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۹)

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۱۹-۵۴-۱

چاپ و صحافی: سینا

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۳۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۱۳۸۱

www.padinapub.com padina.pub@gmail.com

فهرست

فصل اول چگونه امید داشته باشیم.....	۵
فصل دوم در خود انگیزه ایجاد کنید.....	۱۱
فصل سوم چگونه اراده خود را قوی کنیم.....	۲۱
فصل چهارم چگونه همیشه شاد باشیم.....	۲۷
فصل پنجم علایق خود را بهتر بشناسید.....	۳۱
فصل ششم توانمندسازی خود را شکوفا کنید.....	۳۷
فصل هفتم احترام به خود را فراموش نکنید.....	۴۹
فصل هشتم اهداف شخصی را برای خود تعیین کنید.....	۵۵
فصل نهم پشتکار داشته باشید.....	۶۳
فصل دهم قضاوت کردن را کنار بگذارید.....	۶۷
فصل یازدهم چگونه مثبت اندیش باشیم.....	۷۳
فصل دوازدهم مهربان باشید و مهربان بمانید.....	۷۹
فصل سیزدهم حسادت را از خودتان دور کنید.....	۸۵
فصل چهاردهم چگونه در زمان حال زندگی کنیم.....	۹۱
فصل پانزدهم بر ترس خود غلبه کنید.....	۹۷