

باتری ذهنت را شارژ کن

www.ketab.ir

نفیسه معتکف



انتشارات هو

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : باتری ذهنیت را شارژ کن / نفیسه معتکف
مشخصات نشر : تهران : انتشارات هو، ۱۴۰۰، ۶۲ ص
شابک : 978-622-97584-8-9
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : خودشناسی، خودآگاهی، آرامش ذهنی
رده بندی کنگره : BF۶۳۷
رده بندی دیویی : ۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۱۵۲۸۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

انتشارات هو

نام کتاب: باتری ذهنیت را شارژ کن

گردآوری: نفیسه معتکف

صفحه‌آرا: پروانه نصرالهی

چاپ: پیشگامان

ISBN: 978-622-97584-8-9

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۵۸۴-۸-۹

مرکز پخش انتشارات هو:

۰۹۰۲۱۴۱۴۵۵۸-۰۹۱۲۶۰۸۸۴۱۵-۸۸۴۸۵۰۷۶

فهرست مطالب

۷.....	باطری ذهن را شارژ کن
۹.....	باور و احساس
۱۴.....	تضاد و چشمداشت
۲۲.....	هیجان و اشتیاق
۳۲.....	حذف ترس از راه درک و آگاهی
۳۵.....	التیام سردرگمی
۴۱.....	التیام درماندگی
۴۷.....	التیام احساس تقصیر
۵۱.....	التیام خشم
۵۷.....	بالا بردن روحیه‌ی خودت