

۲۱۸۴۶۰۰۰

جادوی فکر مثبت

مدیریت افکار و احساسات برای شروع زندگی مثبت

www.ketab.ir

سرشناسه	رابینسون، میشل Robinson, Michelle
عنوان و نام پدیدآور	جادوی فکر مثبت: (مدیریت افکار و احساسات برای شروع زندگی مثبت) نویسنده میشل رابینسون؛ مترجمان
مشخصات نشر	نیما سبلاخی، امین ایمانی
مشخصات ظاهری	تهران: سیمای قلم، ۱۳۹۹
شابک	۱۰۰ص
وضعیت فهرست‌نویسی	۹۷۸-۶۲۲-۷۵۱۲-۷۲-۴
یادداشت	ایما
موضوع	I'm Positive!: Program your thoughts and feelings to create a positive life.
موضوع	عنوان اصلی: خوش‌بینی، موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه افزوده	Success -- Psychological aspects
شناسه افزوده	سبلاخی، طالش‌مکارتیل، نیما، ۱۳۷۴- مترجم
ردیف‌بندی کنگره	ایمانی، امین، ۱۳۶۸- مترجم
ردیف‌بندی دیویدی	۳۵/۶۹۸BF
شماره کتاب‌شناسی ملی	۱/۱۵۳
	۷۵۴۱۵۴۶

جادوی فکر مثبت

(مدیریت افکار و احساسات برای شروع زندگی مثبت)

نویسنده: میشل رابینسون

مترجمان: نیما سبلاخی، امین ایمانی

تهران: سیمای قلم، ۱۳۹۹

۱۰۰ صفحه

شمارگان: ۵۰۰

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

قیمت: ۳۵,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۱۲-۷۲-۴



www.simayeghalam.com

فهرست مطالب

۷	 پیشگفتار
۹	 ارتباط جسم- ذهن
۱۲	 پرچم های قرمز برای تفکر سالم
۱۵	 هنر مثبت اندیشی
۱۸	 عواطف و افکار، راز مرغ و تخم مرغ
۲۰	 داستان دو گرگ
۲۰	 راهبردهایی برای مثبت نگری
۲۲	 فعالیت
۲۴	 مربی خودتان باشید
۲۷	 کارفرمای سختگیر را غیرفعال کنید
۲۸	 فعالیت
۳۰	 فعالیت
۳۲	 قضاوت نکنید
۳۵	 به سوی شادکامی حرکت کنید
۳۷	 فعالیت
۳۸	 هوشیار باشید
۴۲	 قدردانی کردن، یک نگرش است
۴۵	 ارزیابی ارزشها و باورها

پیش‌گفتار

این کتاب توصیه‌ای در مورد سلامت فیزیکی یا ذهنی ارائه نمی‌کند، بلکه به شما کمک می‌کند تا در جهت ساماندهی مجدد افکار و عواطف خود، گام‌های آگاهانه بردارید، و رویکرد مثبتی در قبال زندگی برگزینید.

قادر هستید مغز خود را دوباره آموزش دهید، و افکار و باورهای مخرب قدیمی را کنار بگذارید. چه این باورها و افکار را خودتان شکل داده باشید، چه بر شما تحمیل شده باشند. زندگی غیر قابل پیش‌بینی است، گاهی چیزهایی برای ما اتفاق می‌افتد، که خودمان آن‌ها را انتخاب نکرده‌ایم. با این حال، این ما هستیم که نحوه واکنش به چالش‌ها، مشکلات، موفقیت‌ها و لذت‌ها را انتخاب می‌کنیم.

راهبردهای مطرح شده در این کتاب، به دنبال حذف افکار و احساسات منفی هستند. رسیدن به نتیجه مطلوب نیازمند مشارکت فعال شماست. این راهبردها نتیجه ۱۵ سال کار عملی در حوزه‌های مشاوره و هیپنوتیزم درمانی است. اگر به این راهبردها متعهد باشید، منافع زیادی کسب خواهید کرد. فعالیت‌ها آسان و بدون پیچیدگی هستند، و زمان زیادی را از شما نمی‌گیرند.