

روزی یک قدم درمانی

ترجمنده: کریستین ا. آدامز

مترجم: ر. و. ال

مترجم: آنته جلال



سرشناسه : آدامز، کریستین ا. ۱۹۳۵ - م.

عنوان : نام پدیدآور : روزی یک قدم درمانی ، نویسنده : کریستین ا. آدامز

تصویرگر : ر. و. الی

مترجم : تقی محمد جلالی

مشخصات نشر : تهران : پری ماه، ۱۳۹۹

مشخصات فیزیکی : ۷۸ ص

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۷۱-۲-۵

وضعیت فهرست نویسی : فهرست شده

یادداشت : کتاب حاضر نخستین بار با عنوان کودک درون با

ترجمه ی امیرحسین ذوالقدر توسط انتشارات نوآیین در سال ۱۳۸۳ منتشر شده

عنوان دیگر : کودک درون

موضوع : کودک درون ، Iner child ، جسمانی

شناسه افزوده : جلالی، قصه، ۱۳۷۴، مترجم

رده بندی کنگره : BF ۶۹۸/۳۵

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۳۰۵۳۵

روزی یک قدم درمانی

نویسنده : کریستین ا. آدامز

مترجم : قصه جلالی

چاپ و صحافی : نهضت پویا

طراحی صفحه آرا : عماد چشمی

تألیف اول : ۱۳۹۹

دورنگار : ۲۰۰۰

بها : ۱۶۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۷۰۴-۲-۵

تلفن دورنگار : ۰۶۱۹۶۵۰۶-۶۱

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

پست الکترونیکی : baghe.abz92@yahoo.com



نشر پری ماه

پیشگفتار

آیا فکر می کنید در گذشته گیر افتاده اید؟ آیا مرتب در ذهنتان اتفاقات را تکرار می کنید؟ یا مدام به آینده فکر می کنید؟ منتظر اتفاقاتی هستید که هنوز نیفتاده اند و ممکن است هیچوقت اتفاق نیفتند. مشغول بودن ذهنتان به گذشته و آینده باعث می شود نتوانید در زمان حال زندگی کنید.

توانایی «در لحظه» زندگی کردن یکی از مهم ترین جنبه های زندگی است. این امر، ساده به نظر می رسد اما در عمل سخت است.

«روزی-یک-قدم» درمانی به شما کمک می کند تا روی امروز تمرکز کنید. خاطرات دردناک گذشته باز در ترسنتان از آینده را رها کنید. تشویقتان می کند تا خودتان را کودک ببینید. خوشحال و سیراب عشق باشید و در کنترل کامل زندگی تان تأییدی بر اینکه خدا و بسیار به شما نزدیک است. و خدا اکنون است.