

دنیاپی کہ من ساختم

www.ketab.ir

مریم نظامیوند چگینی

انتشارات حریم دانش

سرشناسه: نظامیوند چگینی، مریم، ۱۳۷۰ -

عنوان و نام پدید آورنده: دنیایی که من ساختم/مولف مریم نظامیوند چگینی؛ ویراستار: مینا سوخته‌زاری

مشخصات نشر: تهران: حریم دانش، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۴۴ ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۹۰-۰۹-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: خودسازی -- راه و رسم زندگی

Conduct of life -- Self-actualization (Psychology) موضوع:

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۳۲۷۶۵

عنوان کتاب: دنیایی که من ساختم

مولف: مریم نظامیوند چگینی

ویراستار: مینا سوخته‌زاری

ناشر: حریم دانش

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

قیمت: ۵۰۰,۰۰۰ ریال

تیراژ: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۹۰-۰۹-۹

فروشگاه شماره ۱: میدان انقلاب، جنب بانک صادرات، پلاک ۱۳۵۷،

کتاب فروشی **محسن** تلفن: ۶۶۴۹۲۶۶۲

فروشگاه شماره ۲: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، پلاک ۱۳۷۱،

کتاب فروشی **بهنام** تلفن: ۶۶۴۱۶۴۲۵

فروشگاه شماره ۳: میدان انقلاب، ابتدای پاساژ تالار بزرگ کتاب،

کتاب فروشی **زبان گویا** تلفن: ۶۶۴۱۶۴۲۵

مقدمه

یه وقتایی تو زندگیمون لحظاتی رو تجربه می‌کنیم که هیچ کس نمی‌تونه حالمون رو خوب کنه و لبخند روی لبامون بیاره، یا وقتی توی جمع خنده بر لب داریم در دل غمی پنهان همراهمونه.

گاهی هم بلعکس همه چیز داریم موقعیت مالی خوب موقعیت شغلی خوب ولی حال دلمون خوب نیست. حس می‌کنیم یه چیزی تو زندگی‌مون جاش کمه داره می‌لنگه.

اینجاست که کافیه یاد بگیریم چجوری خودمون حال خودمون رو خوب کنیم و حرف دلمون رو بفهمیم تا هر روز با حس بی‌نظیری این مسیر زندگی رو طی کنیم و عاشق خودمون باشیم.

مریم نظامیوند چگینی

تهران - ۱۴۰۰

فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
فصل اول: دنیای من.....	۹
فصل دوم: دیدن و پذیرفتن خود واقعی.....	۲۱
مدیتیشن.....	۳۹
حذف آدم‌های سمی.....	۳۹
عمل گرایی.....	۴۰

www.ketab.ir