

به نام خدا

تغییر

www.ketab.ir

علی خوشبین





سرشناسه	: خوشبین، علی، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: تغییر / علی خوشبین.
مشخصات نشر	: رشت: انتشارات رافا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۴۲ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۱۴۶۷-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: تحول (روانشناسی)
موضوع	: Change (Psychology)
موضوع	: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Conduct of life -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۱۰۰۵۶۰
وضعیت رکورد	: کتاب



✱ علی خوشبین

✱ تغییر

✱ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

✱ چاپ اول: ۱۳۹۹

✱ حروف نگاری و آماده سازی: کارگاه نشر رافا

✱ همه‌ی حقوق این کتاب محفوظ است.

✱ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۱۴۶-۷-۶

نشر رافا: رشت، خ صفاری، خ داور، شماره ۱۱۸

تلفن: ۰۹۳۸ ۸۰۴ ۴۰۳۵

www.rafabook.ir

فهرست

انتخاب.....	۵
عادت.....	۹
باور(نظام ارزشها).....	۱۳
بقیه باورها از کجا آمده؟.....	۱۹
باور چگونه کار می کند؟.....	۲۲
تغییر.....	۲۷
شناخت عادات.....	۳۴
چگونه باورهایمان را تغییر دهیم.....	۴۱