

شکستن عادات‌های خویش

پنج‌ویکی خلق یک ذهن جدید

انتشارات دینه بلورین

نویسنده : دکتر جو دیسینزا
ترجمه : محمدهادی آقاجانی
ویراستار : فاطمه آقاجانی



شکستن عادات‌های خویش چگونگی خلق یک ذهن جدید

نویسنده: دکتر جو دیسپنزا

ترجمه: محمدهادی آقاجانی

ویراستار: فاطمه آقاجانی

طراح و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی

مشخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۳۶۸ صفحه

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: نوتاش

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۸-۲۳-۷

ISBN: 97۸-۶۰۰-8808-23-7

نشانی ناشر: تهران، ابتدای خیابان شهید، بری، خیابان لارستان، کوچه جلالیان، پلاک ۴۱

تلفن و دورنگار: ۵-۸۸۹ ۱۶۶۰

www.DiamondBlurin.ir

۵۵۴۵۷۹

سرشناسه:	دیسپنزا، جو، ۱۹۶۲ - م.
Dispenza, Joe	
عنوان و نام پدیدآور:	شکستن عادات‌های خویش: چگونگی خلق یک ذهن جدید/نویسنده: جو دیسپنزا، ترجمه محمدهادی آقاجانی، ویراستار
فاطمه آقاجانی.	
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری:	ص: ۳۶۸ - مصور (بیشی رنگی)، جدول (بیشی رنگی)، نمودار (بیشی رنگی).
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۸-۲۳-۷
وضعیت فهرست نویسی:	فبا
یادداشت:	عنوان اصلی: Breaking The Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One
New One, ۲۰۱۲.	
موضوع:	تحول (روانشناسی)
موضوع:	(Change) Psychology
موضوع:	اندیشه و تفکر
موضوع:	Thought and thinking
موضوع:	تفکر نوین
موضوع:	New thought
شماره افزوده:	آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۹۴ - مترجم
شماره افزوده:	آقاجانی، فاطمه، ۱۳۶۰ - ویراستار
رده بندی کنگره:	BF۶۶۳۷/۳۰۹۲ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی:	۶۸۰۶۷۹۰

فهرست مطالب

نوشته دکتر دانیل جی ایمن ۷

مقدمه: ۱۱ گترین عادت‌هایی که می‌توانید آن را بشکنید، عادت خود بودن است. ۱۱

بخش اول: علم شما

فصل اول: کوانت ۲۷

فصل ۲: چیره بدن، محیط ۶۹

فصل ۳: پیروزی بر ۸۵

فصل ۴: چیرگی بر زمان ۱۲۳

فصل ۵: زنده ماندن در برابر خلافت ۱۳۷

بخش دو: مغز و مدیتیشن

فصل ۶: فکر، عمل و آنچه هستیم ۱۶۵

فصل ۷: فاصله ۱۹۱

فصل ۸: مدیتیشن و امواج آینده شما ۲۲۱

بخش ۳: حرکت به سمت سرنوشت جدید

فصل ۹: فرایند مدیتیشن: مقدمه و آماده سازی ۲۶۵

فصل ۱۰: درها را به سوی وضعیت خلاق باز کنید (هفته اول) ۲۷۷

فصل ۱۱: رهایی از عادت‌های خود بودن (هفته دوم) ۲۸۳

فصل ۱۲: حافظه خود قدیمی‌تان را از بین ببرید (هفته سوم) ۳۰۵

فصل ۱۳: برای آینده جدید، ذهن جدید بسازید (هفته چهارم) ۳۱۷

- فصل ۱۴: شفاف‌سازی: زندگی در واقعیت جدید ۳۳۹
- سخن پایانی ۳۵۱
- مطالب اضافی ۱: انگیزش قسمت‌های مختلف بدن (هفته اول) ۳۵۷
- مطالب اضافی ۲ (هفته دوم) ۳۵۹
- مطالب اضافی ۳: راهنمای مدیتیشن (هفته دوم تا چهارم) ۳۶۱