

# ۳۶۵ روز با خودگویی مثبت

پیام‌های الهام بخش

برای هر روز از سال

تالیف:

شاد هلمستتر

ترجمه:

ساسان جعفرنیا

|                     |   |                                                                                                         |
|---------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | هلمستتر، شاد Helmstetter, Shad                                                                          |
| عنوان و نام پدیدآور | : | ۳۶۵ روز با خودگویی مثبت پیام‌های الهام‌بخش برای هر روز از سال / تألیف شاد هلمستتر؛ ترجمه ساسان جعفرنیا. |
| مشخصات نشر          | : | مشهد: زمان تغییر، ۱۴۰۰.                                                                                 |
| مشخصات ظاهری        | : | ۱۶۴ ص.                                                                                                  |
| شابک                | : | ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۵۲۸-۵-۱                                                                                       |
| یادداشت             | : | عنوان اصلی: 365 days of positive thinking                                                               |
| عنوان گسترده        | : | سبب و شصت و پنج روز با خودگویی الهام‌بخش برای هر روز از سال.                                            |
| موضوع               | : | مثبت‌نگری                                                                                               |
| موضوع               | : | Affirmations                                                                                            |
| موضوع               | : | راه و رسم زندگی — جنبه‌های روانشناسی                                                                    |
| شناسه افزوده        | : | جعفرنیا، ساسان، ۱۳۵۱ فروردین — مترجم                                                                    |
| رده‌بندی کنگره      | : | BF۵/۶۹۷                                                                                                 |
| رده‌بندی دیویی      | : | ۱۵۸/۱                                                                                                   |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۸۷۶۵۴۳۰                                                                                                 |

**۳۶۵ روز با خودگویی مثبت: پیام‌های خودگویی الهام بخش برای هر روز**

از سال

شاد هلمستتر

مترجم: ساسان جعفرنیا

چاپ اول / ۱۴۰۱

چاپ معین

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۵۲۸-۵-۱

۶۰ هزار تومان



ناشر: زمان تغییر

مشهد، چهارراه راهنمایی، پاساژ ولیعصر، واحد ۲۱۰ - ۳۸۴۷۷۸۳۶

مرکز توزیع، فروش و پخش: سایت زمان تغییر [www.Timetochange.ir](http://www.Timetochange.ir)

## فهرست

|     |          |
|-----|----------|
| ۱۷  | فروردین  |
| ۳۰  | اردیبهشت |
| ۴۲  | خرداد    |
| ۵۵  | تیر      |
| ۶۷  | مرداد    |
| ۷۹  | شهریور   |
| ۹۱  | مهر      |
| ۱۰۳ | آبان     |
| ۱۱۵ | آذر      |
| ۱۲۷ | دی       |
| ۱۳۸ | بهمن     |
| ۱۵۱ | اسفند    |

چند کلمه شروع برای کمک به شما،  
از خواندن این کتاب بیشترین بهره را ببرید،  
و سه راز که باید بدانید.

کلماتی که می‌گویید، به خصوص کلماتی که هنگام صحبت با خود می‌گویید، نه تنها روز شما را تغییر می‌دهند، بلکه زندگی شما را نیز تغییر می‌دهند.

این کتاب بر اساس این کشف علمی شگفت‌انگیز است که در هر سنی باشید، مغز شما همچنان در حال تغییر است و همیشه در حال تحول است. به دلیل عصبی بودن مغز، مغز شما طوری طراحی شده است که به طور مداوم خودش را دوباره سیم‌کشی کند. و بر اساس ورودی‌هایی که دریافت می‌کند دوباره سیم‌کشی می‌کند. به همین دلیل است که خودگویی شما بسیار مهم است.

راز شماره ۱: افکاری که فکر می‌کنید و کلماتی که می‌گویید از نظر فیزیکی و شیمیایی مغز شما را تغییر می‌دهد. خودگویی شما به معنای واقعی کلمه مغز شما را به موفقیت یا شکست متصل می‌کند.

روز به روز، کلمه به کلمه، خودگویی شما برنامه‌ها را به مغز شما متصل می‌کند. و تصویری که بیشتر از شما سیم‌کشی می‌کنید همان چیزی است که بیشتر از آن باز می‌گردید. این خودگویی شماست که پایه و اساس موفقیت یا شکست شما را در زندگی ایجاد می‌کند.

در حال حاضر، حتی زمانی که این را می‌خوانید، در حال سیم‌کشی و تغییر مغز خود هستید.

خودگویی شما فرمانده کشتی شماست، مدیر زندگی شما. این دست هدایت کننده مغز است که شما را به مسیر درست یا در جهت اشتباه هدایت می‌کند. خودگویی شما پیام رسان است که به شما می‌گوید کدام مسیر را باید دنبال کنید، به چه فکر کنید و بعد چه کاری انجام دهید.