

به نام خداوند جان و خرد

قدرت تغییرپذیری ذهن

نویسنده: دکتر شاد هلمستتر

پژوهشی عالی در خصوص چگونگی بازسازی ذهن و ایجاد تغییر در زندگی

اسامی مترجمان (به ترتیب حروف الفبا):

حسنا بنی عامریان

ندا خوردستان

مهتاب زنگنه

کیمیا سرداری

مهدیس عزیزی

مبین محمد نصب

انتشارات مسافران

۱۴۰۰

سرشناسه	: هلمستتر، شاد
عنوان و نام پدیدآور	: Helmstetter, Shad
مشخصات نشر	: قدرت تغییرپذیری ذهن: پژوهشی عالی در خصوص چگونگی بازسازی ذهن و ایجاد تغییر در زندگی / نویسنده شاد هلمستتر؛ اسامی مترجمان (به ترتیب حروف الفبا) حسنا بنی عامریان... [و دیگران].
مشخصات ظاهری	: کرمانشاه: مسافران، ۱۴۰۰.
شابک	: ۲۲۴ ص.
وضعیت فهرست نویسی	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۷۸۵-۹-۱ : ۱۶۵۰۰۰ ریال
یادداشت	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The Power of Neuroplasticity، ۲۰۱۴
عنوان دیگر	: اسامی مترجمان (به ترتیب حروف الفبا): حسنا بنی عامریان، ندا خوردستان، مهتاب زنگنه، کیمیا سرداری، مهدیس عزیزی، مبین محمدنصب.
موضوع	: پژوهشی عالی در خصوص چگونگی بازسازی ذهن و ایجاد تغییر در زندگی.
	: پویاسازی ذهن
	: Biofeedback training
	: کارایی ذهن
	: Mental efficiency
	: نگرش (روان شناسی) -- تغییر
	: Attitude change
	: ذهن آگاهی (روان شناسی)
	: (Mindfulness Psychology)
شناسه افزوده	: بنی عامریان، حسنا، ۱۳۹۲
رده بندی کنگره	: BF۳۱۹/۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۱۸۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۵۷۱۴۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



آدرس: کرمانشاه، میدان انقلاب اسلامی (شهرداری سابق)، خیابان معلم غربی، مجتمع مسافران
 تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۸۳۴-۳۷۲۸۲۸۵۰
 Email: mosafaeranbooks@yahoo.com

عنوان: قدرت تغییرپذیری ذهن

مؤلف: دکتر شاد هلمستتر

مترجمان: حسنا بنی عامریان، ندا خوردستان، مهتاب زنگنه

کیمیا سرداری، مهدیس عزیزی، مبین محمد نصب

مدیر مسئول: فائزه یاری

مدیر تولید: مسعود گل محمدی

ناشر: مسافران

چاپخانه: مسافر

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۶۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۷۸۵-۹-۱

کلیه ی حقوق این اثر برای ناشر محفوظ و حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از آن به صورت جزوه، فتوکپی، چاپ و حتی دست نویس برای اشخاص حقیقی و حقوقی ممنوع می باشد و متخلفین بر اساس بند (۵) ماده ی ۲ قانون حمایت از ناشرین، تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست عناوین

فصل اول: قدرت تغییرپذیری ذهن.....	۷
فصل دوم: هدف اصلی رشد شخصی.....	۱۵
فصل سوم: چگونگی عملکرد تغییرپذیری ذهن.....	۲۰
فصل چهارم: تغییر پذیری ذهن.....	۲۹
فصل پنجم: برنامه نویسی ذهن تغییرپذیرتان.....	۳۶
فصل ششم: باورها بی که از اطرافتان دریافت می کنید.....	۴۷
فصل هفتم: ذهنی که فراتر از مغز می اندیشد.....	۵۹
فصل هشتم: هفت قانون تغییرپذیری ذهن.....	۶۹
فصل نهم: نقش مهم آگاهی.....	۷۲
فصل دهم: قانون دوم، انتخاب ها کنترل داشتن بر باور ها.....	۷۸
فصل یازدهم: قانون سوم، اراده مشخص کردن هدف.....	۸۲
فصل دوازدهم: قانون چهارم، تمرکز قدرت جزئیات.....	۸۶
فصل سیزدهم: قانون پنجم، تکرار چگونگی شکل گیری مسیرها.....	۹۱
فصل چهاردهم: قانون ششم، احساس ذرات مخفی.....	۹۳
فصل پانزدهم: قانون هفتم، باور کوانتوم/عنصر معنوی موفقیت.....	۱۰۰
فصل شانزدهم: نجوا.....	۱۰۳
فصل هفدهم: علوم اعصاب عبارت تاکید (واگویه) فرایند علمی برنامه نویسی.....	۱۰۶
فصل هجدهم: کاربرد عبارت تاکید در زندگی روزمره.....	۱۲۰

- فصل نوزدهم: چگونگی استفاده از عبارت تاکیدی مثبت در جهت بازسازی ذهنتان ۱۲۸
- فصل بیستم: تغییر پذیری ذهن با یک نگرش ۱۴۱
- فصل بیست و یکم: دوازده نگرش برتر برای سازماندهی ۱۵۲
- فصل بیست و دوم: ذهنی که شما را جوان نگه می دارد ۱۶۶
- فصل بیست و سوم: فعالیت های ساختمان عصب ۱۷۰
- فصل بیست و چهارم: آگاهانه زندگی کردن ۱۸۱
- فصل بیست و پنجم: تبدیل آگاهی به یک روش برای زندگی سی و یک روز تا تغییر ذهن ۱۸۷
- فصل بیست و ششم: مراقبه، تغییر پذیری ذهن و مغز ۱۹۶
- فصل بیست و هفتم: بازگشت تحول گرا ۲۰۵
- فصل بیست و هشتم: چالش فوق العاده ی شش هفته ی بعدی ۲۱۴
- فصل بیست و نهم: آینده چه خواهد بود؟ ۲۱۶