

سرشناسه: مکنا، پل، ۱۹۶۳ - م. McKenna, Paul
 عنوان و نام پدیدآور: رهایی از خوردن هیجانی/ نویسنده پل مکنا؛ [ویراستار هیو ویلیورن]؛ مترجم کیوان سپانلو.
 مشخصات نشر: تهران: نوآوران سینا، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری: ۱۳۷ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۳۴-۹۹-۰
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: Freedom from emotional eating, 2014
 موضوع: پر خوری بیمار گونه - ادبیات کودکان و نوجوانان
 موضوع: Compulsive eating -- Juvenile literature
 موضوع: عادت‌های غذایی - جنبه‌های روانشناسی
 موضوع: Food habits- Psychological aspects
 موضوع: کم کردن وزن - جنبه‌های روانشناسی
 موضوع: Weight loss -- Psychological aspects
 شناسه افندی: ویلیورن، هیو، ویراستار
 شناسه افزوده: Willbourne, Hugh
 شناسه افزوده: سپانلو، کیوان، مترجم
 رده بندی کنگره: RC۴۹۹/۵۷۱۳۹
 رده بندی دیویی: ۶۱۳.۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۷۸

○ رهایی از خوردن هیجانی

○ نویسنده: پل مکنا

○ مترجم: کیوان سپانلو

○ ویراستار: شعبانعلی کوهستانی

○ طراح جلد و صفحه آرا: هادی آزاد

○ نوبت چاپ: اول - پاییز ۹۷

○ شمارگان: ۱۰۰۰ عدد

○ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۳۴-۹۹-۰

○ قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

○ چاپ: نقش و نشان

○ ناشر: نوآوران سینا (حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است).

تهران خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت، نرسیده به دکتر قریب، پلاک ۱۴۰، واحد ۱۹
 تلفن: ۶۶۹۲۸۰۲۶

www.sinapub.com



رهایی از خوردن هیجانی

نویسنده: پل مکنا

مترجم: کیوان سپانلو

انتشارات نوآوران سینا

فهرست مطالب

۷	ابتدا این مطلب را بخوانید
۹	مروری سریع بر مطالب کتاب
۱۱	یک پیشرفت مهم داده
۲۱	چگونه از احساس بد جلوگیری کنیم
۴۱	کمتر بخور، بیشتر لذت ببر
۶۱	رهایی از هیجان
۸۳	پایانی بر خودتخریبی
۱۰۳	موفقیت را حفظ کنیم
۱۱۵	زندگی جدید شما
۱۳۳	پیگیری کننده موفقیت

مروری سریع بر معانی کتاب

این کتاب طوری طراحی شده است که در هنگام مطالعه‌ی آن تمام مراحل لازم برای رسیدن به هدف که جلوگیری از پرخوری هیجانی است، در وجودتان نهادینه خواهد شد.

● فصل‌های اول، دوم و سوم به همراه «دنیوی دی»، تمام ابزار لازم را برای اینکه مجموعه‌ی لازم بتوانید تغییر دهید به شما خواهد داد. فرایندی که به نام «تغییر زندگی» نامیده می‌شود. فنون که به کمک فایل صوتی خانه و بناهگاه که به شما آموزش داده می‌شود، به شما کمک خواهد کرد تا به این تغییر دست پیدا کنید و شما را در مقابل خطراتی که سلامتی‌تان را به خطر می‌اندازد، محافظت خواهد کرد.

● فصل‌های چهار و پنج، فصولی هستند که به نام «منطقه تغییر» نامیده می‌شود. شما به کمک فتنونی که در این فصل‌ها یاد می‌گیرید احساسات غلبه‌ی را مجدداً تنظیم خواهید کرد و پس از پایان این فصل‌ها به‌سوی بهتر شدن حرکت خواهد کرد. الگوهای همیشگی‌تان را که با پیروی از آن‌ها، یک سری عادت در شما به وجود آمده بود، عوض خواهید کرد؛ الگوهایی که باعث می‌شد تا توانایی کامل خود را از دست بدهید و از وزن طبیعی بدنتان کاسته شود.

● فصل‌های شش و هفت، خطوط راهنمایی را برایتان ترسیم می‌کند که در طول

زندگی به دردتان خواهد خورد، طوری که به ثروت واقعی برسید و با چالش‌هایی که در طول زندگی‌تان با آن روبرو می‌شوید مقابله کنید و پاداشی به خاطر تجربه‌ی جدیدی که به دست آورده‌اید نصیبتان خواهد شد. به کانال‌های احساسی که با خوردن، بلوکه شده بودند دسترسی پیدا خواهید کرد، به طوری که دامنه‌ی دیگری به زندگی‌تان افزوده خواهد شد. این مطلب به قدری رؤیایی است که انگار یک فیلم دو بعدی را به سه بعدی تبدیل کرده‌اند و یک صحنه سیاه و سفید به رنگی تبدیل می‌شود.

کل این سامانه باعث خواهد شد تا تغییری در روح و روانتان به وجود بیاید، به طوری که شیمی مغزتان تغییر کند و موادی که مانع کاهش وزن می‌شد، اثر بخشی‌شان کم شود. در نهایت، شما حساسی شیبه به آزاد شدن مواد غذایی به وجود می‌آید. قادر خواهید شد در زندگی‌تان به آرامش عمل کنید؛ انعطاف‌پذیر شوید و آرام و خونسرد با خوش‌بینی به ادامه‌ی زندگی‌تان بپردازید. به خاطر اینکه مغزتان مجدداً تنظیم خواهد شد و به سطح بالاتر خواهد رفت به طوری که عملکرد آن بهتر خواهد شد.