

۱۵۱
سازمان پژوهش‌های
پیشگیری از
بیماری‌های
عفونی و
تولیدات
پزشکی
پایه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَلَمْ يَلَمْسْ
وَمَا يَسِرُّونَ

لاغری آسان با ضربه تراپی
(به شیوه بناساز = Btt)

کتابخانه بناساز



انتشارات نظری

سرشناسه : بناساز، کتایون
 عنوان و نام پدیدآور : لاغری آسان با ضربه تراپی (به شیوه بناساز=btt) / کتایون بناساز
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات نظری ۱۳۹۶
 مشخصات ظاهری : ۸۰ ص
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۹-۸۶۸-۵
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
 موضوع : رژیم غذایی - جنبه های روان‌شناسی - رژیم لاغری
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ ج ۲ / TX۳۵۷
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲۰۱۹
 شماره کتاب‌سی ما : ۵۰۰۳۹۰۸

نام کتاب : لاغری آسان با ضربه تراپی (به شیوه بناساز=btt)
 نویسنده : کتایون بناساز
 نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۶
 شمارگان : ۵۰۰

« کلیه حقوق مادی، چاپ و نشر مخصوص و محفوظ نامی می‌باشد »

دفتر مرکزی : تهران، خیابان ولی‌عصر (عج)، خیابان سید جلال
 اسدآبادی (یوسف آباد)، نبش خیابان فتحی شقاقی، جنب بانک مسار
 پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

E-mail: nazaribook@yahoo.com

www.nashrenazari.com

تلفن : ۸۸۱۰۲۷۷۵

همراه : ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵



انتشارات نظری

فهرست

۱۱.....	مقدمه
۱۲.....	مثال
۱۲.....	نقطه کاراته
۱۳.....	درس ۱
۱۳.....	تغییرات در رفتار غذا خوردن
۲۱.....	درس ۲
۲۱.....	مدیریت احساسات
۲۹.....	درس ۳
۲۹.....	ترک کردن اعتیاد به خوراکی ها
۳۷.....	درس ۴
۳۷.....	احساس کمبود

علت: ۴۲.....

تمرین: ۴۳.....

نقطه ی کاراته : ۴۳.....

ز - ابرو : ۴۴.....

ز - چشم : ۴۴.....

بالای ب : ۴۴.....

زیر لب : ۴۴.....

گودی زیر گلو : ۴۴.....

زیر بغل : ۴۴.....

مچ دست : ۴۴.....

فرق سر : ۴۴.....

نقطه ی ملتهب : ۴۵.....

درس ۵..... ۴۷.....

اضطراب..... ۴۷.....

علائم اضطراب : ۵۲.....

درس ۶..... ۵۵.....

خشم..... ۵۵.....

تمرین..... ۶۱.....

از بین بردن و خنثی سازی خشم از افراد و رویداد ها : ۶۱

درس ۷..... ۶۳

تنهایی موجب چاقی می شود!..... ۶۳

تنهایی موجب چاقی می شود!..... ۶۷

تمرین : ۶۹

نقطه ی کاراته : ۶۹

نقطه ی مایه ب ۷۰

www.ketab.ir

افرادی که احساس خوبی نسبت به خود ندارند رفتارهای زیان بخشی با خود انجام می دهند مانند:

- ۱ - استفاده از مواد مخدر
- ۲ - مصرف مواد خوراکی زیاد و هفت تن
- ۳ - وابستگی های شدید و بیمارگونه عاطفی (عشق بیمارگونه)
- ۴ - سرگرم شدن به کارهایی که بازدهی چندانی ندارند

فوت کوزه گری (نکته کلیدی):

مشکلات زندگی موجب عدم پذیرش خودشان شده است و عدم پذیرش خود یکی از نکات کلیدی نداشتن احساس خوب به خود است.

با انجام ضربه تراپی بر جنبه‌های مختلف عدم پذیرش خود نه تنها مشکل عدم پذیرش خود برطرف می‌شود بلکه سایر مشکلات هم ناپدید می‌شوند و ما آدم دیگری می‌شویم و زندگی‌مان تغییر می‌کند.

جنبه‌های مختلف که در این مورد باید با ضربه تراپی هدف قرار گیرند.

۱. خشم از خود
۲. تفاوت در مورد خود
۳. احساس آدم‌ی بودن
۴. نپذیرفتن خود در هر بن شرایط کنونی

مثال:

نقطه کاراته :

با وجود این که از خودم خشمگینم چون ... ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم و می‌بخشم.

دور اول :

از خودم خشمگینم.

دور دوم:

ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

دور سوم:

تکرار جملات فوق به صورت یکی در میان