

مهارت رها کردن

چگونه ترس‌ها و نگرانی‌هایمان را رها کنیم

لئو بابوتا

ترجمه کردان

مریم هاشمی انتشارات

انتشارات فراروان

روان‌شناسی، فراروان‌شناسی و عرفان

سرشناسه	: بابوتا، لنو، ۱۹۷۳ - م. Baatta, Leo
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت رها کردن : چگونه ترس ها را رها کنیم / نویسنده ی لنو بابوتا ؛ برگردان مریم هاشمی احتساب
مشخصات نشر	: تهران : فراروان ؛ ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص.
شابک	: 978-964-2842-15-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی : The One, mastering art of leting go
عنوان دیگر	: چگونه ترس ها و نگرانی های مان را رها کنیم.
موضوع	: ترس
موضوع	: نگرانی
موضوع	: فشار روانی - - کنترل
شماره افزوده	: هاشمی احتساب، مریم، ۱۳۵۳ - ، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ب ۲ / ۴ / ۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۲ / ۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۹۱۹۹۳۵

مهارت رها کردن

چگونه ترس‌ها و نگرانی‌هایمان را رها کنیم



نوشته‌ی لئو بابوتا، برگردان مریم داسمی / حساب

چاپ اول ۱۳۹۴، شمارگان ۱۰۰۰، پاپ فرا

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۴۲-۱۵-۵



تمام حقوق برای انتشارات فراروان محفوظ است

دفتر مرکزی: تهران، تلفن ۶۶۴۳۷۷۵۳ و ۶۶۹۲۱۳۷۸ نمابر ۶۶۹۰۰۲۹۹

کتابکده فراروان: خ ستارخان، پل یادگار امام، بازار سنتی، فاز ۱، شماره ۱/۱۱۸

تلفن ۱۷-۴۴۲۴۶۷۱۵ نمابر ۴۴۲۴۶۷۱۴

info@fararavan.com

قیمت ۶۵۰۰ تومان

فهرست

۷	چهارها کنیم
۱۱	مواجهه با تعلل
۱۳	مواجهه با ترس و نگرانی
۱۷	مواجهه با احساسات قلبی
۲۱	مواجهه با سرگرمی‌ها
۲۳	مواجهه با عادت‌ها
۲۵	مواجهه با دارایی
۲۷	مواجهه با مقاومت دیگران
۲۹	مواجهه با تغییر
۳۳	مواجهه با فقدان و از دست دادن
۳۹	پرورش مهارت رها کردن
۴۱	اولین مهارت - توجه به علایم
۴۳	دومین مهارت - بررسی تصور و باور
۴۷	سومین مهارت - بررسی صدمات
۴۹	چهارمین مهارت - رها کردن با عشق
۵۱	پنجمین مهارت - شناخت حقیقت

مهارت‌ها را تمرین کنیم ۵۳

پس از رها کردن چه باید کرد؟ ۵۹

سوء تفاهم‌هایی درباره‌ی رها کردن ۶۱

نمونه‌هایی از رها کردن ۶۷

فدا بعدی چیست؟ ۷۷