

نمونه

خودسازی عاطفی با الهامات درونی

نویسنده: دکتر سوزان جعفری
مترجم: مرجان عباسی



انتشارات فولاد

کد: ۷۴۵

Jeffers, Susan J

سرشناسه: جفرز، سوزان ج. عنوان و نام پدیدآور: خودسازی عاطفی با الهامات درونی / نویسنده سوزان جفرز؛

مترجمین احمد روستا، مرجان عباسی.

وضعیت نشر: تبریز: فروزش، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۶۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۴۷-۲۸۳-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی:

۱۹۹۲. Inner talk for a love that works .

موضوع: عشق -- مسائل، تمرین ها و غیره.

موضوع: مثبت نگری

موضوع: مکالمه با خود

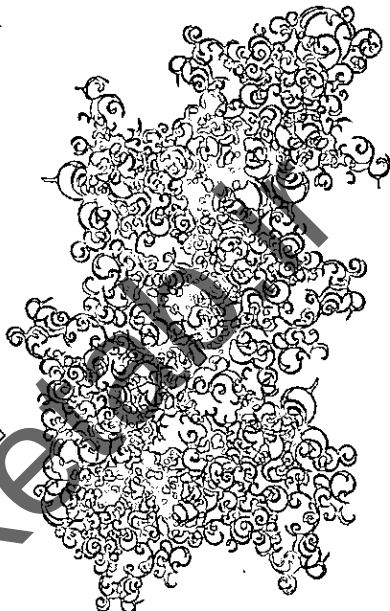
شناسه افزوده: عباسی، مرجان، ۱۳۵۹ - مترجم

شناسه افزوده: روستا، احمد، ۱۳۲۷ - مترجم

رده بندی دیویی: BF ۶۷۵/۵ ج ۵ ۷ ۱۳۸۹

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۱۸۲۱۱



نام کتاب: خود سازی عاطفی با الهامات درونی

تالیف : سوزان جفرز

مترجم: مرجان عباسی

ویراستار: نغمه یزدان کریمی

ناشر: انتشارات فروزش

صفحه آرای و طراحی جلد: واحد طراحی انتشارات فروزش

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

لینوگرافی، فروش صحافی: فروزش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۴۷-۲۸۴-۰

ISBN-978-964-547-284-7

دفتر و فروشگاه مرکزی: تبریز- خیابان امام خمینی، نرسیده به چهارراه آبرسان

(تلفن: ۳۳۶۹۵۲۵ (۰۴۱۱) فاکس ۳۳۵۷۰۶۱ (۰۴۱۱)

فروشگاه شماره ۱: خیابان امام خمینی - سه راه طالقانی - پاساژ جام جم - طبقه اول

(تلفن: ۵۵۵۶۷۳۲-۵۵۳۰۷۹۲ (۰۴۱۱) فاکس: ۵۵۶۶۳۲۲ (۰۴۱۱)

پیش در آمد

از این که بازه ای از الیاهات درونی را به شما می شناسانم.
خوشحال می شوم تا در پذیرش عشق، بازگر شما باشید.
عباراتی را که می خوانید موجب نزدیکی شما به عزیزترین فرد
زند گیتان می شود:

اگر ولرد عرصه ی عشق شده، این پیام ها را به
نزدیکترین فرد زند گیتان و یک دوست پدر و مادر
فرزند و یا یک همکار بیان کنید. تمرین خوبی است
گذشته از همه ی این ها، عشق، عشق است. با هر کسی
که به آن دست یابیم:

هدف این پیام هلی مثبت، این است که هر گونه افکار منفی را که
ممکن است از ارتباطات گذشته، حال و آینده، شما در ذهن
داشته باشید با افکار قدرت بخش خود برترتان، بهترین وجود شما جایگزین کند.
آن ها را به کار بگیرید، درمی یابید که احترام گذاشتن به خود، در دیگران حقیقتاً چه
معنایی دارد:

به خاطر داشته باشید نباید این کلمات را به امید این که تاثیر درمانی دارند، وارد کنید.
ولی اطمینان داشته باشید که در مراحل، پیام آن ها شنیده خواهد شد.
بهر است این کتاب را روزانه و دست کم در یک ماه بخوانید- و یا تا زمانی که کلمات
آن خود به خود به افکار شما تبدیل شوند، ضمن خواندن، هر از گاهی، نفس عمیقی

بکشید و به بدن خود اجازه دهید با انرژی گرمابخش
ایجاد شده، تن آسایی کند. هر زمانی که می‌توانید،
کلمات را با صدای بلند ادا کنید. اگر نوار ضبط
شده دارید، هر زمان که می‌توانید به آن گوش دهید.
مانند زمان خواب، ورزش کردن یا لباس پوشیدن،
وقتی این افکار مثبت را می‌شنوید، بیان می‌ کنید یا
خوانید تأثیر آن افزایش می‌یابد. هم چنین می‌توانید در
طول روز، کتاب را همراه داشته باشید تا هر زمانی که
می‌خواهید به خودتان یادآوری کنید و یک عشق برتر
چگونه است؟ از آن استفاده نمایید.
هم چنان که بارها و بارها گفتگوی درونی را برای عشقی
که شدنی است می‌خوانید کم کم خواهید آموخت که
چگونه زندگی سرشار از عشق و تجربه کنید.

از من برتر به شما

