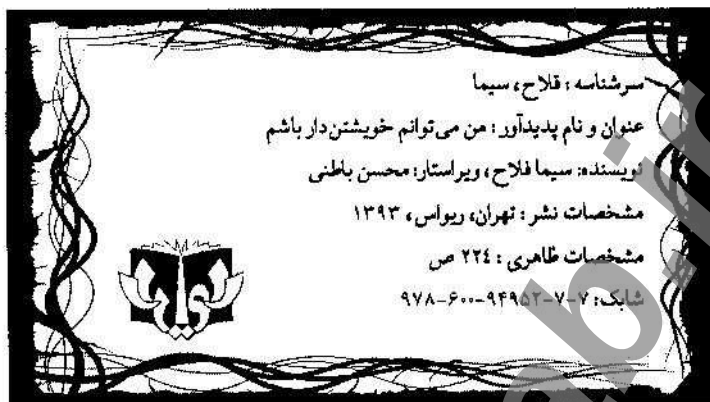


من می توانم خویشتن دار باشم

سیمما فلاح



انتشارات ریواس



سرشناسه: قلاح، سیمیا

عنوان و نام پدیدآور: من می توانم خوششتم دار باشم

نویسنده: سیمیا قلاح، ویراستار: محسن باطنی

مشخصات نشر: تهران، ریواس، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۹۵۲-۷-۷

من می توانم خوششتم دار باشم

نویسنده: سیمیا قلاح

ویراستار: محسن باطنی

صفحه آرایی: سمیه شاهنژاد

طراح و مدیر امور گرافیکی: سپیده صاحب قلم

انتشارات: ریواس

چاپ اول: ۱۳۹۳

قیمت: ۱۱۵۰۰ تومان

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۹۵۲-۷-۷

لیتوگرافی: راپید گرافیک



مرکز پخش: کارگر شمالی، تقاطع بلوار کشاورز، بن بست گیتی، پلاک ۲، طبقه ۲، واحد ۴

تلفن: ۰۲۱-۹۳۸۵۱۹۴۳۶۸-۶۶۹۱۵۹۱۸

سایت اینترنتی: rivasbooks.ir

فهرست مطالب

بخش یک

اطلاعات مقدماتی

- مهم! ۶
- چگونه از این کتاب راهنما استفاده کنیم ۸
- ۱. شروع ۱۱
- ۲. سموم و پادزهرها ۱۷
- ۳. گفتگو یا حرف‌های درونی در جهت عمل ۳۵
- ۴. درک خویشتن داری ۴۷

بخش دو

اصول پرورش من می‌توانم خویشتن دار باشم

- پیش از شروع ۵۸
- ۵. روز اول: ترس از شکست ۶۱
- ۶. روز دوم: ترس از موفقیت ۶۹
- ۷. روز سوم: ترس از پذیرفته نشدن ۷۷

۸. روز چهارم: ترس از معمولی بودن ۸۷
۹. روز پنجم: ترس از خطر کردن ۹۳

بخش سوم

مجموعه باورهای ناخودآگاه به علاوه پنج ابزار قدرت

- درک مجموعه باورهای ناخودآگاه ۱۰۲
۱۰. روز ششم: "همه یا هیچ" و تجسم ۱۰۷
۱۱. روز هفتم: "من باید کامل باشم" و شیوه جایزه دادن ۱۱۵
۱۲. روز هشتم: "من می‌توانم بدون بهم زدن آسایشم موفق شوم"، و ویتامیند ۱۲۹
۱۳. روز نهم: "من نمی‌توانم تغییر کنم" و آرامش ۱۳۹
۱۴. روز دهم: "اتفاقی وحشتناک رخ خواهد داد" و برگه‌ی هدف ... ۱۵۱

بخش چهارم

جمع‌بندی

- شاد باش! ۱۶۰
۱۵. مرحله تصمیم‌گیری ۱۶۳
۱۶. مرحله آمادگی ۱۶۹
۱۷. مرحله عمل ۱۷۷
۱۸. مرحله‌ی تکمیل / حفظ و ماندگاری ۱۸۵
- نکته‌ی آخر ۱۹۱