
امروز، دیروز نیست

نویسنده:

فرانک کریمی

سرشناسه : کریمی، فرانک، ۱۳۴۴ -

عنوان و نام پدیدده آورنده: امروز، دیروز نیست/ نویسنده فرانک کریمی.

مشخصات نشر : شیراز: ارم شیراز، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۷۶ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۰-۵-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع:نگرش (روان شناسی) - تغییر

موضوع: راه و رسم زندگی

رده بندی کنگره ۱۳۹۱ الف ۳۶ ک / BF ۳۲۷

رده بندی دیویی: ۱۵۲ / ۸۵

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۴۶۸۸۷

نام کتاب: امروز دیروز نیست

مؤلف: فرانک کریمی

طراح جلد: عطیمه زارع

صفحه آرا: عطیمه زارع

تیراژ: ۱۰۰۰

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۷۶ ص

ناشر: انتشارات ارم شیراز

نوبت چاپ: اول

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واصل

قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۰-۵-۶

مدیر مسئول انتشارات: دکتر مسعود صفار (حکیم)

آدرس: شیراز - میدان دانشجو - مجتمع پزشکی نشاط - طبقه چهارم - انتشارات ارم شیراز

تلفن: ۰۷۱۱-۶۴۶۲۰۷۷ فاکس: ۰۷۱۱-۶۴۶۲۰۵۸

وب سایت: www.erampub.com

طبق قانون حمایت از آثار مولفین و مترجمین، تمامی حقوق جهت مؤلف و ناشر براساس

قرارداد فی مابین محفوظ است و هرگونه کپی برداری ممنوع و پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۷
روزهایمان را چگونه می گذرانیم	۱۱
گرفتن دغدغه‌ها از خود	۲۳
تغییر کانون توجه	۲۶
سوال، برای چه بودن از خود	۳۰
انتظار نداشتن و بی‌توقعی از دیگران	۳۴
شما خود خالق تمامی لحظه‌هایتان هستید	۴۰
رهایی از وابستگیها	۴۴
به برجسبها توجه نکنید	۴۹
افراط در عشق ورزی	۵۶
صحبت‌های زنان امروزی با هم	۶۲
چاره اندیشی برای بیکاری	۶۶
مراقب حرفهایتان باشید	۷۲