



جی. دونالد والترز
علی محب خسروی

ایک رامنسٹروک



Walters, J. Donald والتر، جی. دونالد، ۱۹۲۶ م.

رازهای آرامش درون / جی. دونالد والترز: | ترجمه | علی محب خسروی
تهران: ازدهای طلایی، ۱۳۹۱.

ISBN: 978-964-8630-57-2

عنوان اصلی: Secrets of inner peace. one for each day of the month, 1993.

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

آرامش ذهنی - - کلمات فشار

خودسازی - - کلمات فشار

محب خسروی، علی، مترجم

۱۵۸/۱

BF ۵۳۷/۲۱ و ۲

۱۳۹۱

۳۷۹۹۶۱۱

کتابخانه ملی ایران

رازهای آرامش درون

جی. دونالد والترز

علی محب خسروی

ویراستار: نازنین صابری

تاریخ چاپ: ۱۳۹۱، تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول، قیمت: ۱۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۶۳۰۰-۵۷-۲

طراحی گرافیک: الهام حاتمی

ناظر فنی: شروین عاقل مسجدی

کلیه حقوق محفوظ است

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



پیشگفتار

برای هر روز از ماه، گفتاری کوتاه پیشنهاد شده است. روز را در ساعت مناسبی آغاز کنید. گفتار را چند بار تکرار کنید. دفعه اول، با صدای بلند، بعد آرام تر، بعد به صورت یک زمزمه و سپس در فکرتان تکرار کنید. با هر بار تکرار، بگذارید کلمات با عمق بیشتری جذب ضمیر ناخودآگاهتان شوند.

به تدریج مفهوم کاملی از این گفتارها به دست خواهید آورد، که اگر بخواهید آنها را طی یک دوره یاد بگیرید، شاید یک سال طول بکشد.

در پایان، حقایق ارائه شده با شما یکی خواهند شد. آن صفحه از کتاب را که گفتار روزتان است، طی روز باز بگذارید. در هر فرصتی آن را مرور کنید. حتی المقدور آن گفتار را با شرایط واقعی زندگی تان تطبیق دهید. شب قبل از خواب، چند بار دیگر گفتار را تکرار کنید. هنگامی که به خواب می‌روید، کلمات را به ضمیر ناخودآگاهتان منتقل کنید و اثرات مثبت آن را در تمام وجودتان جذب کنید. بگذارید با ضمیر آگاهتان یکی شوند.