

زندگی در حال

از بنائے درون

(نہ در گذشتہ و نہ در آیندہ)

مکتبہ اگبری

چاپ ۱۳۹۵

سرشناسه	: اکبری، سکینه
عنوان و نام پدیدآور	: زندگی در حال، زیبایی درون : نه در گذشته و نه در آینده / سکینه اکبری
مشخصات نشر	: تهران: عصر کنکاش، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۸۵ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۵-۳۹-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: راه و رسم زندگی -- جنبه های روانشناسی
موضوع	: Conduct of life -- Psychological aspects
موضوع	: مهارت های زندگی
موضوع	: Life skills
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶۷/۶۳۷BF / ۲ الف
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی	: ۴۶۸۶۴۳۳



انتشارات علمی، فرهنگی و آموزشی

عصر کنکاش

عنوان کتاب:	زندگی در حال، زیبایی درون : نه در گذشته و نه در آینده
مؤلف:	سکینه اکبری
صفحه آرا:	عصر کنکاش
طرح جلد:	محسن رضائی
چاپخانه و صحافی:	اشراقی
نوبت چاپ:	اول
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۵-۳۹-۱
قیمت:	۱۰۰۰۰ تومان
نشانی:	تهران - میدان انقلاب - ابتدای کارگر شمالی - پانصد و سی و یک - پلاک ۱۹
آدرس الکترونیکی:	www.asrekankash.ir
پست الکترونیکی:	asrekankash@gmail.com
تلفن:	۲۲۹۰۱۰۱۵ - ۶۶۹۰۷۳۹۴
سال چاپ:	۱۳۹۶

کلیه حقوق این کتاب برای ناشر محفوظ است.



فهرست

- ۵ مقدمه
- ۷ نگرش‌های مثبت و سازنده
- ۲۲ فنون ایجاد نگرش درست و سازنده
- ۴۱ امنیت جسمانی (سلامتی) اهمیت و فواید تغذیه مناسب / خواب ...
- ۴۶ تأثیر خواب بر سلامتی بدن ما
- ۴۸ امنیت معنوی و روحی
- ۶۱ آموزش مدیریت زمان کارآمدی
- ۸۴ نحوه‌ی پس انداز
- ۹۰ نحوه‌ی خودساختگی
- ۹۲ نحوه‌ی ریسک‌پذیری
- ۹۴ منابع



مقدمه

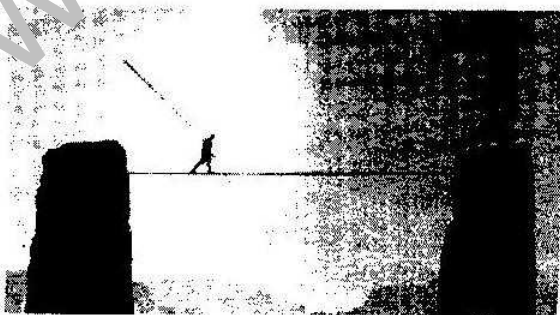
چه راه هایی برای بهتر زندگی کردن می شناسید ؟

برای زندگی در حال نیازمند چه مهارت هایی هستیم ؟

برای آینده ی بهتر چه کارهایی باید بکنیم ؟

برای زندگی در حال نیازمند چه مهارت هایی هستیم . در این کتاب سعی می کنیم شما را با مهارت های مدیریت زمان ، مدیریت نگرش از منفی به سازنده و منطقی و عادات و باورهای یاری رسان و مدیریت رسان و برنامه ریزی اهداف (کوتاه مدت و میان مدت و بلند مدت) مدیریت مالی و اهمیت خواب و مراقبه و تغذیه به منظور زندگی در حال مختصری آشنا کنیم .

ایا مسیر زندگی شما از تعادل بر خوردار می باشد ؟





آیا تمرکز فقط روی یک بخشی از زندگی دارید؟ آیا بر روی سایر بخش های زندگی نیز تمرکز کامل دارید آیا بخش هایی را بسیار رشد داده اید و بخش هایی را به حال خود رها کرده اید؟

آیا گاهی تعادل هستید؟

اهداف زندگی خود را بررسی دقیقی بکنید اگر از تعادل برخوردار باشید احساس رضایت و اطمینان دارید و اگر در اهداف قسمتی از زندگی را فدای قسمت دیگر کرده باشید احساس افسردگی و نارضایتی میکنید زندگی در حال خود را با یک زندگی مطلوب متعادل رقم بزنید زندگی در حال نیازمند برقراری تعادل در همه ی ابعاد زندگی است باید از انرژی و توان خود برای تمام ابعاد زندگی استفاده کنیم.