
در زمان حال زندگی کن

۳۶۵ عبارت تأکیدی روزانه

نویسنده: لوئیز ال. هی

مترجمان: شمس‌الدین حسینی - الهام آرام‌نیا

سرشناسه: هی، لوتیز آل، ۱۹۲۶ - م.

Hay, Louise L.

عنوان و نام پدیدآور: در زمان حال زندگی کن: ۳۶۵ عبارت تأکیدی روزانه / نویسنده لوتیز آل. هی؛ مترجم شمس‌الدین حسینی، الهام آرام‌نیا.

مشخصات نشر: تهران: هیرمند، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.

شابک: 978-964-408-169-9

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی:

The present moment: 365 daily affirmations, 2007

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «لحظه اکنون: ۳۶۵ درس برای زندگی بهتر» توسط نشر قطره در سال ۱۳۸۶ فیا گرفته است.

عنوان دیگر: لحظه اکنون: ۳۶۵ درس برای زندگی بهتر.

موضوع: مکالمه با خود

موضوع: مثبت‌نگری

موضوع: تحول (روان‌شناسی)

شناسه افزوده: حسینی، شمس‌الدین، ۱۳۵۱ - ، مترجم

شناسه افزوده: آرام‌نیا، الهام، ۱۳۵۳ - ، مترجم.

ردمبندی کنگره: ۱۳۸۹ ۴۸۸ م/۵ BF۶۹۷

ردمبندی دیویی: ۱۵۸/۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۶۸۶۷۹

لیتوگرافی: علامه طباطبایی / چاپ و صحافی: علامه طباطبایی
شمارگان: ۲۵۰۰ / چاپ اول ۱۳۸۹ / قیمت: ۳۶۰۰ تومان
طراحی گرافیک و جلد: کارگاه هیرمند
صفحه آرائی: آتلیه هیرمند
شابک ۹ - ۱۶۹ - ۴۰۸ - ۹۶۴ - ۹۷۸
همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.

مراکز فروش:

انتشارات هیرمند: میدان انقلاب، خیابان لبافی‌نژاد،
بین ۱۲ فروردین و فخررازی، پلاک ۲۰۴
تلفن: ۶۶۴۰۹۷۸۷ www.hirmandpublication.com

شهر کتاب بوستان: پونک، مجتمع تجاری بوستان،
دور رینگ مرکزی
تلفن: ۴۴۴۹۸۳۴۵ www.bbookcity.com



لحظه‌ی حال

مقدمه

این کتابچه با عبارات تأکیدی مثبت پر شده است که به شما نشان می‌دهد مرکز قدرت‌تان همیشه در زمان حال است، و جایی است که بذرهای ذهنی را برای خلق تجربه‌های جدید می‌کارید. شما هرگز گیر نمی‌کنید، چون می‌توانید افکاری جدید و راه‌های جدید تفکر را پیدا کنید. آینده‌تان می‌تواند همیشه مثبت‌تر، دوست‌داشتنی‌تر و کامروا تر باشد.

در این باره که دوست دارید چه‌طور زندگی کنید و چه چیزی به دست آورید، فکر کنید. من هر روز به شما کمک خواهم کرد که افکار‌تان را در مسیرهای مثبت هدایت کنید تا این اهداف را به دست آورید. همین‌طور که این کتاب را می‌خوانید، متوجه می‌شوید عادات ذهنی جدیدی را رشد می‌دهید که می‌توانید برای بقیه‌ی زندگی‌تان از آن‌ها بهره بگیرید.

لوئیز ال. هی