

دورهٔ ۲۱ روزه برای ایجاد تحوّل در زندگی

www.kelad.ir

سرشناسه	:	هی، لوئیز ال، ۱۹۲۶-م.
عنوان و نام پدیدآور	:	Hey, Louise L
مشخصات نشر	:	دوره ۲۱ روزه برای ایجاد تحول در زندگی/نویسنده
مشخصات ظاهری	:	لوئیز هی؛ مترجم عاطفه موسوی.
شابک	:	تهران: پیروزان دانش، ۱۳۹۱.
وضعیت فهرست‌نویسی	:	۱۵۹ ص.
یادداشت	:	۹۷۸-۶۰۰-۵۷۴۸-۶۰-۴
موضوع	:	فیفا
موضوع	:	عنوان اصلی affirmations 21 days to master
شناسه افزوده	:	مثبت‌نگری
رده‌بندی کنفر	:	تحول (روان‌شناسی)
رده‌بندی دیویی	:	موسوی، عاطفه. ۱۳۳۴-، مترجم
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۳۹۱ ۹ ۵ ۲ م/۶۹۷/۵BF
	:	۱۵۸/۱
	:	۲۷۴۶۹۳۸



انتشارات پیروزان دانش

دوره ۲۱ روزه برای ایجاد تحول در زندگی

نویسنده: لوئیز هی

مترجم: عاطفه موسوی

طراح جلد: مریم جنگروی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۴۸-۶۰-۴

چاپ اول: پائیز ۹۱

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

آدرس ایمیل: Piroozanedanesh@gmail.com

یادداشت نویسنده

بسیاری از تمرینات فصل‌های مختلف این کتاب نیاز دارند که روی کاغذ جداگانه نوشته شوند بنابراین توصیه می‌کنم هنگام خواندن این مطالب ورق کاغذی همراه یا قلم در دسترس داشته باشید.

فهرست

۶	دربارهٔ لوئیز هی
۱۳	معرفی
۱۵	روز ۱: عبارات تأکیدی چه هستند؟
۱۹	روز ۲: قدرت عبارات تأکیدی
۲۷	روز ۳: حرمت نفس
۳۳	روز ۴: تغییر
۳۹	روز ۵: احساسات ترسناک
۴۷	روز ۶: افکار انتقادآمیز
۵۵	روز ۷: رها کردن گذشته
۶۱	روز ۸: بخشش
۶۹	روز ۹: سلامتی
۷۷	روز ۱۰: به سوی سلامتی بیشتر
۸۳	روز ۱۱: خویشتن دوستی
۸۹	روز ۱۲: دوستی
۹۷	روز ۱۳: روابط عاشقانه
۱۰۵	روز ۱۴: خلاقیت
۱۱۱	روز ۱۵: کار
۱۱۹	روز ۱۶: رفاه و فراوانی
۱۲۷	روز ۱۷: اعتیاد (رفتارهای عادی)
۱۳۳	روز ۱۸: بالا رفتن سن
۱۳۹	روز ۱۹: زندگی بدون نگرانی و اضطراب
۱۴۵	روز ۲۰: تمرین عبارات تأکیدی
۱۵۱	روز ۲۱: مسیر پیشرفت
۱۵۷	جمع‌بندی

معرفی

به دنیای تأکيدات خوش آمدید. با انتخاب این کتاب و استفاده از راهکارهای آن تصمیمی آگاهانه گرفته‌اید که زندگی خود را شفا دهید و به سوی تغییر مثبت پیش بروید. زمان تغییر مثبت همین حالا است. هیچ وقتی مانند این لحظه برای در اختیار گرفتن افکارمان وجود ندارد. با انجام آنچه، در این کتاب پیشنهاد می‌کنم به افراد بیشماری پیوندید که زندگی خود را با عمل کردن به آنها تغییر داده‌اند.

انجام تأکيدات کار سختی نیست و می‌تواند تجربه‌ای دلشاین باشد، زیرا شما باورهای کهنه را از دوش خود برداشته و آنها را به جایی که از آنجا آمده‌اند، رها می‌کنید.

دلیلی ندارد که افکار منفی دربارهٔ خودمان و زندگیمان واقعیت داشته باشند. وقتی کودک هستیم، چیزهایی منفی دربارهٔ خودمان می‌شنویم و آنها را باور می‌کنیم. حالا می‌خواهیم چیزهایی که باور کرده‌ایم را امتحان کنیم و سپس تصمیم بگیریم که آیا این باورها از ما حمایت کرده و زندگی‌مان را شاد می‌کنند؟ و اگر این طور نیست، تصمیم بگیریم که آنها را رها کنیم. خود من دوست دارم تصور کنم که عقاید و باورهای کهنه‌ام را با ریختن در رودخانه، به

دست جریان آب می‌سپارم. آنها در آب به تدریج حل و ناپدید می‌شوند و دیگر هرگز بازمی‌گردند.

به باغ زندگی من بیایید و گیاهی با افکار و عقاید زیبا و مغذی بکارید. زندگی شما را دوست دارد. او می‌خواهد بهترین‌ها را داشته باشید. زندگی می‌خواهد ذهنی آرام، شاد و مطمئن به خود داشته و در فراوانی و خوشتن دوستی بسر ببرید. شما شایستگی این را دارید که همیشه احساس راحتی کنید و درآمدی خوب داشته باشید. بنابراین اجازه دهید به شما برای کاشتن بذرها و چنین عقایدی در باغ زیبای جدیدتان یاری برسانم. می‌توانید این بذرها را آبیاری کنید و شاهد رشد آنها باشید تا سرانجام گل و میوه به بار آورند که در نهایت شما را در طول زندگی‌تان تغذیه می‌کنند.