

زندگی شاکرانه

۱۲۱ تکنیک سپاسگزاری

مجید مجیدی

انتشارات توسعه دانش

۱۳۹۶

سرشناسه	: حلاجی، مجید، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: زندگی شاکرانه: ۱۲۱ تکنیک سپاسگزاری / نویسنده مجید حلاجی.
مشخصات نشر	: تهران: توسعه دانش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۷۶-۰۷-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: ۱۲۱ تکنیک سپاسگزاری.
موضوع	: قدرشناسی
موضوع	: Gratitude
موضوع	: شکر
موضوع	: Gratitude to God
موضوع	: مثبت‌نگری
موضوع	: Affirmations
رده بندی کتبی	: ۱۳۹۶ ج ۴ / ۱۵۳۳BJ
رده بندی دیو	: ۱۷۹/۹
شماره کتابشناسی	: ۴۷۹۴۳۴۴

زندگی شاکرانه (۱۲۱ تکنیک سپاسگزاری)

تألیف: مجید حلاجی

ناشر: توسعه دانش

صفحه آرا: آناهیتا زینعلی

ناظر فنی: محمد تیموری

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۷۶-۰۷-۹

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، پلاک ۹۲

فهرست مطالب

۱. چیزهایی که درست کار می‌کنند..... ۱۱
۲. از چه کسی ممنون هستید؟!..... ۱۲
۳. بر آنچیز نیاز به درمان ندارد شاکرم..... ۱۳
۴. تشکر برای نعمتهای پیش‌بینی‌نشده..... ۱۴
۵. طوری رفتار کن که می‌توانی شکرگزاری..... ۱۵
۶. سپاسگزار می‌باشم چیزهای کوچک زندگی..... ۱۶
۷. به خاطر این فکر می‌کنم چقدر زود سپاسگزاری کنم؟..... ۱۷
۸. عاشق دیوار باش..... ۱۸
۹. تکنیک ۵ لحظه خوب امروز..... ۱۹
۱۰. اتصال حال به گذشته..... ۲۰
۱۱. شکرگزاری بلا شرط..... ۲۱
۱۲. سنگ سپاس..... ۲۲
۱۳. تسبیح نامرئی سپاس..... ۲۳
۱۴. حالا وقتش است..... ۲۴
۱۵. تکنیک عبور از پله..... ۲۵
۱۶. کوتوله شوا..... ۲۶
۱۷. زمزمه‌های شکر..... ۲۷
۱۸. تکنیک «رنگ بنفش»..... ۲۸
۱۹. دریافت عشق از اطراف..... ۲۹

۲۰. سپاسانه‌ی ثروت..... ۳۰
۲۱. چیزی را بدیهی ندانید..... ۳۱
۲۲. يك عكس بگیريد..... ۳۲
۲۳. مهربانی اتفاقی!..... ۳۳
۲۴. پشت‌سری‌ات را هم حساب کن..... ۳۴
۲۵. متشكرم كه هستی!..... ۳۵
۲۶. محو كردن كارها..... ۳۶
۲۷. آبشار، سپاس..... ۳۷
۲۸. وب جایی..... ۳۸
۲۹. یافتن سپاس گم شده..... ۳۹
۳۰. سرعتت را گم کن و موقع بوس!..... ۴۰
۳۱. خلق تولد ایده..... ۴۱
۳۲. قدم های شاكرانه..... ۴۲
۳۳. ساخت كتاب نعمت هلا..... ۴۳
۳۴. سپاس در اوقات بد..... ۴۵
۳۵. عبور از آنچه بدم می آید..... ۴۶
۳۶. هزار لحظه..... ۴۷
۳۷. مدرسه‌ی دنیا..... ۴۸
۳۸. ایجاد موقعیت برای دیگری..... ۴۹
۳۹. بانك عاطفه..... ۵۰
۴۰. قبض پرداخت شدم..... ۵۱
۴۱. پول پربركت..... ۵۲

۴۲. اما می‌شود گفت ۵۳
۴۳. شمارش پیش‌پا افتاده‌ها ۵۴
۴۴. عاشقانه خوردن ۵۵
۴۵. با غذایت هم‌سفر شو ۵۶
۴۶. ایست، نگاه، حرکت ۵۷
۴۷. ی تو دسته؟ ۵۸
۴۸. مانهای تأثیرگذار ۵۹
۴۹. تک‌یک رسم و کویی. متشکرم ۶۰
۵۰. خودارزایی دقیق ۶۱
۵۱. برقراری توازن ۶۲
۵۲. همان است که باید باشد ۶۳
۵۳. نوشتن لیست خوب و مثبت ۶۵
۵۴. سپاس بی‌مقدمه ۶۶
۵۵. اقتصاد معنوی ۶۷
۵۶. گیر انداختن شادی ۶۸
۵۷. برای چه چیزی شکرگزار باشم؟ ۶۹
۵۸. میان‌بر به معجزه ۷۰
۵۹. دادن همان گرفتن است ۷۱
۶۰. جذب علاقه‌مندی ۷۲
۶۱. تبدیل نادیدنی به دیدنی ۷۳
۶۲. آن را از آن خود کن ۷۴
۶۳. توجه به جنبه‌های دائمی ۷۵

۶۴. تشویق سپاس..... ۷۶
۶۵. سپردن بار..... ۷۷
۶۶. تنظیم شده روی فراوانی..... ۷۸
۶۷. گرد سپاس..... ۷۹
۶۸. آزمون میزان شکرگزاری..... ۸۰
۶۹. جشن سپاس..... ۸۱
۷۰. تنفس آگاهانه..... ۸۲
۷۱. همیشه چیزی برای سپاسگزاری هست..... ۸۳
۷۲. اعتماد، قانون علت و معلول..... ۸۴
۷۳. جزایز بوق، ناده..... ۸۵
۷۴. تکنیک اظهار موفقیت، آمیز..... ۸۶
۷۵. مشغول نبودن به منجزیر شغل..... ۸۷
۷۶. از سرعت گیر بهره سو..... ۸۸
۷۷. نعمت های برگشته با سپاس..... ۸۹
۷۸. برای فروش..... ۹۰
۷۹. فهرست کمک رسان ها..... ۹۱
۸۰. اولین ثانیه..... ۹۲
۸۱. آخرین فرصت..... ۹۳
۸۲. به جای موسفندها، نعمت هایت را بشمار..... ۹۴
۸۳. بهره جستن به بهترین روش..... ۹۵
۸۴. حیرت کودکانه..... ۹۶
۸۵. سوناتای مهتاب..... ۹۷

۸۶. بی تو چه می کردم؟..... ۹۸.
۸۷. قدردانی غافلگیرانه..... ۹۹.
۸۸. به او تکیه کن..... ۱۰۰.
۸۹. به او اعتماد کن..... ۱۰۱.
۹۰. نوبت عضلات معنوی..... ۱۰۲.
۹۱. ظن‌های کثیف..... ۱۰۳.
۹۲. ره کن، بی خیال شو، به خدا بسپار..... ۱۰۴.
۹۳. امروز فقط عمل دشمن را پر کن..... ۱۰۵.
۹۴. بحث نکنید..... ۱۰۶.
۹۵. منطقه بدون شایعه..... ۱۰۷.
۹۶. جستجو برای کشف مثبت‌ها..... ۱۰۸.
۹۷. همین الآن تشکر کن..... ۱۰۹.
۹۸. بی بهانه..... ۱۱۰.
۹۹. بدتر از این هم می شود؟..... ۱۱۱.
۱۰۰. فرستادن شادی به بلغارستان..... ۱۱۲.
۱۰۱. دنبال نشانه بگرد..... ۱۱۳.
۱۰۲. بدهکار دنیا نیستیم..... ۱۱۴.
۱۰۳. سپاس برای همه ی زمان ها..... ۱۱۵.
۱۰۴. فایده اش چیست؟..... ۱۱۶.
۱۰۵. غذایتان را اسراف نکنید..... ۱۱۷.
۱۰۶. هنرمندانه کردن کارهای روزمره..... ۱۱۸.

۱۰۷. دوری از منفی بافی ها ۱۱۹
۱۰۸. تبدیل آرزو به واقعیت ۱۲۰
۱۰۹. آینه جادویی ۱۲۱
۱۱۰. داشتن یک روز سحر آمیز ۱۲۲
۱۱۱. چک جادویی ۱۲۳
۱۱۲. نتایج فوق العاده ۱۲۴
۱۱۳. جادوی قلب ۱۲۵
۱۱۴. تنفس هوای سحر آمیز ۱۲۶
۱۱۵. باد و را ۱۲۷
۱۱۶. جوان پنهان ۱۲۸
۱۱۷. تکنیک دایره ای ۱۳۰
۱۱۸. سلامتی سحر آمیز ۱۳۱
۱۱۹. تجربه سلامتی ۱۳۳
۱۲۰. بخشش خود قبل از خواب ۱۳۵
۱۲۱. کاشتن تخم سپاس ۱۳۶