

5910

وعد
١
١٢٣
منظور

بسم الله الرحمن الرحيم

WWW.KETAB.B.IR

قورباغه‌ات را ببوس

سرشناسه: تریسی، برایان، ۱۹۴۴م Tracy, Brian -

عنوان و نام پدیدآور: قورباغه‌ات را ببوس / برایان تریسی، کریستینا تریسی استاین؛ مترجم: کوثر بیگدل‌لو.

مشخصات نشر: قم: همراز قلم، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ س.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت عنوان اصلی: Kiss that frog : 12 great ways to turn negatives into positives in your life and work, 2012

موضوع: روانشناسی مثبت‌گرا موضوع: اثبات‌گرایی

موضوع: نگرش (روانشناسی) موضوع: موفقیت

شناسه افزوده: تریسی، کریستینا شناسه افزوده: Tracy, Kristina

رده بندی کنگره: ۵۰/۶۱۰

رده بندی دیویی: ۱۳۹۷ ۴۰۲/۶/BF

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۹۷۸۲

نام کتاب: قورباغه‌ات را ببوس

نویسندگان: برایان تریسی، کریستینا تریسی استاین

مترجم: کوثر بیگدل‌لو

ناشر: همراز قلم

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: آسمان

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۴۵-۵۳-۸

کلیه حقوق C برای ناشر محفوظ است

۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰ / ۰۲۵ - ۳۷۸۳۷۵۵۸

فهرست مطالب

۱۲	قورباغه و شاهزاده خانم.....
۱۲	افسانه.....
۱۳	نکته اخلاقی داستان.....
۱۴	آنچه همه ما می خواهیم.....
۱۵	هفت حقیقت درباره شما.....
۱۹	تندیس داوود اثر میکل آنژ.....
۲۰	این داستان شما نیز است.....
۲۰	حالا این کار را انجام دهید.....
۲۱	۲ شاهزاده خوش سیمای خود را تصور کنید.....
۲۲	تمرین عصای جادویی.....
۲۳	آینده خارق العاده خود را طراحی کنید.....
۲۴	برای روز عالی خود برنامه ریزی کنید.....
۲۴	آنچه که باید انجام دهید.....
۲۵	۳. با قورباغه خود روبرو شوید.....
۲۶	با حقیقت ها روبرو شوید.....
۲۷	واقع بین باشید.....

- ۲۸..... با واقعیت کنار بیایید
- ۲۸..... حقایق را از مشکلات جدا کنید
- ۲۹..... گذشته و آینده
- ۳۰..... پیک نیک بارانی
- ۳۱..... غارتگر گونی
- ۳۲..... موقعیت را تحلیل کنید
- ۳۳..... جستجو کنید تا بفهمید
- ۳۴..... نابودگر نگرانی
- ۳۶..... حالا این کار را انجام دهید
- ۳۶..... ۴ برکه مملواز قورباغه‌های زشت را تمیز کنید
- ۳۷..... مانع اصلی
- ۳۸..... منفی‌ها گاهی به مثبت تبدیل می‌شوند
- ۳۸..... کنترل ذهن خود را به دست بگیرید
- ۳۹..... حالا این کار را انجام دهید
- ۴۰..... خوش بین شوید
- ۴۱..... قدرت تفکر
- ۴۱..... قانون جایگزینی
- ۴۲..... می‌توانید شرایطی را دوباره تفسیر کنید
- ۴۳..... داستان برایان
- ۴۴..... بخش کوچک
- ۴۴..... شما توانایی‌های خارق‌العاده‌ای دارید

- ۴۵..... حالا این کار را انجام دهید
- ۴۵..... ۵. برکه را خالی کنید
- ۴۷..... احساسات ارزشیابی ها را مخدوش می کنند
- ۴۷..... ریشه احساسات منفی
- ۵۱..... حالا این کار را انجام دهید
- ۵۱..... قضاوت و محکوم کردن
- ۵۲..... حالا این کار را انجام دهید
- ۵۳..... احساس تاسف برای دیگران
- ۵۴..... روش سدنا
- ۵۴..... رها کنید
- ۵۵..... همدردی با دیگران را تمرین کنید
- ۵۶..... حالا این کار را انجام دهید
- ۵۶..... دلیل تراشی
- ۵۷..... عصبانیت: هسته احساسات منفی
- ۵۸..... ریشه های عصبانیت
- ۵۹..... مرکز سرزنش
- ۵۹..... سه واژه جادویی
- ۶۰..... شما مسئول هستید
- ۶۱..... دلایلی برای عدم ابراز احساسات منفی بیابید
- ۶۲..... می توانید واکنش هایتان را کنترل کنید
- ۶۳..... آن را فراموش کنید

- ۶۴ دو شعله آتش
- ۶۴ حالا این کار را انجام دهید
- ۶۵ ۶ آب برکه را عوض کنید
- ۶۶ دلیلی برای همه چیز
- ۶۷ برنامه ریزی و پیش برنامه ریزی
- ۶۸ الگوهای عادت گونه‌ی جدید فکری
- ۷۲ قدرت "نه"
- ۷۳ "نه" شنیدن عادی و طبیعی است
- ۷۳ "نه" را بپذیرید!
- ۷۴ با ترس "نه" شنیدن روبرو شوید
- ۷۵ حالا اینکار را انجام دهید
- ۷۶ ۷ در جستجوی زیبایی در قورباغه‌ها باشید
- ۷۶ تصمیم بگیرید
- ۷۷ داشتن دوران کودکی شاد
- ۷۸ هرگز شکایت نکنید، هرگز توضیح ندهید
- ۷۸ قدرت برتر
- ۷۹ درس‌هایی که باید بیاموزید
- ۸۰ امروز به مشکلات خود بیاندیشید
- ۸۱ درسی که باید بیاموزید
- ۸۲ نفس خود را کنترل کنید
- ۸۳ واژگان خود را تغییر دهید

- مشکلات اجتناب ناپذیر هستند..... ۸۴
- نیمه پر لیوان را ببینید..... ۸۴
- تفکر بر مبنای صفر..... ۸۵
- مثبت و سازنده فکر کنید..... ۸۶
- جستجو کنید، خواهید یافت..... ۸۷
- درد و رنج..... ۸۷
- مقاومت و پذیرش..... ۸۸
- تاسف و سرزنش ممنوع..... ۸۹
- به آینده فکر کنید..... ۸۹
- به دست آوردن یا ازدست دادن..... ۹۰
- ازدست دادن را هزینه اضافی محسوب کنید..... ۹۱
- حالا این کار را انجام دهید..... ۹۱
- ۸ با اطمینان به جلو حرکت کنید..... ۹۲
- دو آلاینده اصلی برکه..... ۹۲
- ترس از شکست و طرد شدن..... ۹۴
- فردی با حداکثر کارایی..... ۹۶
- حالا این کار را انجام دهید..... ۹۷
- ۹- بر قورباغه‌های زشتان بوسه خداحافظی بزنید..... ۹۷
- احساس گناه اکتسابی است..... ۹۷
- سوء استفاده و کنترل..... ۹۸
- بهتر یا بدتر..... ۹۹

- ۹۹..... احساس قربانی بودن
- ۱۰۰..... حالا این کار را انجام دهید
- ۱۰۱..... از حرف زدن به زبان قربانی اجتناب کنید
- ۱۰۲..... خود را از بند گناه رها سازید
- ۱۰۴..... حالا این کار را انجام دهید
- ۱۰۵..... حالا این کار را انجام دهید
- ۱۰۵-۱..... از قورباغه خود انتظار بهترین هارا داشته باشید
- ۱۰۶..... شخصیت در حال رشد
- ۱۰۷..... زندگی کنید و بیاموزید
- ۱۰۸..... جهانی که در آن زندگی می کنیم
- ۱۰۹..... بدترین گناه در گناهان هفت گانه
- ۱۱۰..... تحسین در برابر حسادت
- ۱۱۰..... تنفر از درون شما را تخریب می کند
- ۱۱۱..... حالا این کار را انجام دهید
- ۱۱۲-۱..... قورباغه های آزار دهنده خود را رها کنید
- ۱۱۳..... دو ساز و کار مغزی شما
- ۱۱۳..... حالا این کار را انجام دهید
- ۱۱۴..... نیاز به رها کردن
- ۱۱۴..... بخشش امری کاملاً شخصی است
- ۱۱۵..... بزرگترین مشکلات شما در زندگی
- ۱۱۶..... با پیش برنامه ریزی کلید هایتان را دوباره سیم کشی کنید

- ۱۱۷ هنر بخشش
- ۱۱۷ حالا این کار را انجام دهید
- ۱۱۸ چهار دسته از افرادی که باید آن‌ها را ببخشید
- ۱۳۶ هفت کلید اصلی برای داشتن شخصیتی مثبت
- ۱۴۲ نتیجه گیری