

عبور از چاقی دیگر رویا نیست

نویسنده و محقق

رحیم آقاسی جاوید

مسئله آن نیست که خرید کتاب

چقدر گرون تمام می‌شود

مسئله اینست که اگر کتاب بخرد

چقدر برات گرون تمام می‌شود

بابک بهمن خواه (برندسازی شخصیت)



سرشناسه	: آقامی جاوید، رحیم، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پندآور	: عبور از چاهی دیگر رویا نیست/ نویسنده و محقق رحیم آقامی جاوید.
مشخصات نشر	: تبریز: انتشارات هاشمی سودمند، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۰ ص.
شابک	: 978-622-643019-7: ۴۰۰۰۰۰ ریل
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: رژیم لاغری
موضوع	: Reducing diets
موضوع	: کم کردن وزن
موضوع	: Weight loss
رده بندی کنگره	: RM۲۲۲/۲
رده بندی دیسی	: ۶۱۳/۲۵
شماره ۲ شناسی	: ۴۰۵۸۲۴۳

نام کتاب: عبور از چاهی دیگر رویا نیست

مؤلف: رحیم آقامی جاوید

شابک: ۷-۱۹-۶۴۳۰-۶۲۲-۹۷۸

قطع: رقی

چاپ اول: تبریز ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ و صحافی: انتشارات تمام

ناشر: هاشمی سودمند

تعداد صفحه: ۱۳۰

بخش: انتشارات هاشمی سودمند تبریز، فلکه دانشگاه پاساژ نسیم

تلفن: ۳۳۳۵۷۰۰۰

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

صفحه	عنوان
۱۴	مقدمه
۱۸	قدم اول (آمادگی ذهنی)
۲۲	قدم دوم (آغاز تغییر)
۲۸	قدم سوم (با لذت ادامه میدهم)
۳۲	قدم چهارم (بدن هوشمند)
۳۴	مجموعه چیه؟
۳۴	ز.ت.ی.ن.
۳۶	قدم پنجم (انرژی مثبت)
۴۰	قدم ششم (دوباره خوب)
۴۶	قدم هفتم (تجربه جدید)
۵۲	قدم هشتم (اهمیت سوابق ثبات)
۵۸	قدم نهم (نیروی برتر)
۶۴	قدم دهم (فرماندهی جسم)
۶۸	تا امروز چه کرده ام؟
۷۲	قدم یازدهم (عاداتهای خوب)
۷۲	۱-۱۱) دلایل غیر ارادی پر خوری
۷۲	۱-۱-۱) احساس قدرت
۷۳	۲-۱-۱) احساس استقلال شخصی
۷۳	۳-۱-۱) احساس راحتی و آسایش
۷۳	۴-۱-۱) مثل کسی بودن
۷۴	۵-۱-۱) رفع عصبانیت
۷۴	۶-۱-۱) احساس مادر شدن

- ۷۵..... (۱۱-۱-۷) ترس از مرگ
- ۷۵..... (۱۱-۱-۸) نارضایتی از زندگی
- ۷۶..... (۱۱-۱-۹) احساس سلامتی
- ۷۶..... (۱۱-۱-۱۰) احساس ثروتمندی
- ۷۷..... (۱۱-۱-۱۱) احساس تنبلی
- ۷۷..... (۱۱-۱-۱۲) تفریح
- ۷۷..... (۱۱-۱-۱۳) جلب توجه
- ۷۸..... (۱۱-۱-۱۴) تظاهر به خستگی
- ۷۸..... (۱۱-۱-۱۵) سد شدن چشم در عالم
- ۷۹..... (۱۱-۱-۱۶) مغایر الگو بودن
- ۷۹..... (۱۱-۱-۱۷) انتقام جویی و به سنگ آمدن
- ۷۹..... (۱۱-۱-۱۸) دیوارگذاری
- ۸۰..... (۱۱-۱-۱۹) بی حسی جسم
- ۸۰..... (۱۱-۱-۲۰) آموزش والدین
- ۸۴..... (۱۲-۱) قدم دوازدهم (جایگزینی)
- ۸۴..... (۱۲-۱) رژیم گریپ فروت
- ۸۴..... (۱۲-۲) غذاهای پودری
- ۸۵..... (۱۲-۳) روش لباس پلاستیکی
- ۸۵..... (۱۲-۴) رژیم غذایی
- ۸۶..... (۱۲-۵) ورزشهای سخت
- ۸۶..... (۱۲-۶) کمر بند لاغری (ویبراتور)
- ۸۷..... (۱۲-۷) لیپوساکشن Liposuction
- ۹۰..... قدم سیزدهم (پاکسازی)
- ۹۰..... (۱۳-۱) تکنیک تجسم خلاق

- ۹۱..... (۱۳-۲) تکنیک تابلوی ذهنی
- ۹۲..... (۱۳-۳) تکنیک جذب
- ۹۳..... (۱۳-۴) تکنیک کنترل ذهن
- ۹۴..... (۱۳-۵) تکنیک آینده
- ۹۵..... (۱۳-۶) تکنیک باورهای طلایی
- ۹۶..... (۱۳-۷) تکنیک رستوران
- ۱۰۰..... قدم چهاردهم (قانون توجه)
- ۱۰۴..... قدم سزدهم (قدرت تداوم)
- ۱۰۸..... قدم سزدهم (نگاهی از هونا)
- ۱۰۸..... (۱۶-۱) شروع
- ۱۰۹..... (۱۶-۲) گناه
- ۱۰۹..... (۱۶-۳) استرس و نگرانی
- ۱۱۲..... قدم هفدهم (سنوشت جدید)
- ۱۱۸..... قدم هجدهم (رقابت درست)
- ۱۲۴..... قدم نوزدهم (پایان زیبا)
- ۱۲۸..... منابع