

خودکوبی

آموزش روشهای موثر گفتگو با خود

تالیف و ترجمه:

دکتر حمیدرضا رضازاده

عضو پیوسته انجمن روانشناسی ایران

نشر و انیا

۱۳۹۱

سرشناسه: رضازاده، حمیدرضا، گردآورنده، مترجم.
عنوان: و نام‌پدیدآور: خودگویی: آموزش روشهای مؤثر گفتگو با خود / تألیف و ترجمه حمیدرضا رضازاده.
مشخصات نشر: تهران: وانی ۱۳۹۱.

عنوان دیگر: آموزش روشهای مؤثر گفتگو با خود.

شابک: 978-600-6564-01-2

موضوع: مکالمه با خود

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع: موفقیت --- جنبه‌های روان‌شناسی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ر ۶ م ۶۹۷/۵ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۴۴۶۲۳

مشخصات ظاهری: ۱۲۶ ص: جدول.



نشر وانی

خودگویی (آموزش روشهای مؤثر گفتگو با خود)

دکتر حمیدرضا رضازاده

ناشر: وانی

چاپ اول: تهران ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۰۰۰

صفحه‌آرا: حافظ صالحی

مرکز پخش: ۶۶۷۵۵۸۲۴-۶۶۷۵۵۸۲۴ - ۰۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸

۴۰۰۰ ریال

فهرست

صفحه	عنوان
۵.....	مقدمه اول: چگونه می توان تغییرات با دوام ایجاد کرد؟
۷.....	مقدمه دوم: کلید موفقیت
۱۱.....	مقدمه سوم: کشف نیروی عقیده
۱۵.....	مقدمه چهارم: درگیری با گذشته

فصل اول

- ۲۰..... - مهار کردن قدرت کلمات در زندگی
- ۲۱..... - کلمات را تغییر بده تا دنیایت تغییر کند

فصل دوم

- ۲۷..... - خودگویی چیست؟
- ۳۱..... - موضوعی مهم درباره خودگویی
- ۳۵..... - خودگویی راهی به زندگی جدید
- ۳۷..... - تأکیدها و خودگویی
- ۴۰..... - کلمات قوی

فصل سوم

- ۴۲..... - خودگویی مثبت
- ۴۹..... - تفکر مثبت و خودگویی
- ۵۰..... - خودگویی مثبت چگونه کار می کند؟
- ۵۲..... - ایجاد خودگویی مثبت

- ۵۷. - تقویت خود‌گویی مثبت
- ۶۲. - چگونه خود‌گویی مثبت را در زندگی خود بکار ببریم؟
- ۶۷. - ۷ گام به سوی خود‌گویی مثبت
- ۷۳. - بهبود بخشیدن به خلق و خو
- ۷۷. - تفکر مثبت می‌تواند منجر به سلامتی شود
- ۸۱. - خود‌گویی و سلامتی
- ۸۵. - خود‌گویی و مراقبت از خود
- ۸۸. - خود‌گویی مثبت اساس تغذیه خوب
- ۹۰. - تأثیر خود‌گویی بر لاغری
- ۹۳. - ۷ راز اساسی برای کاهش وزن به وسیله خود‌گویی مثبت
- ۹۹. - افزایش سلامتی با خود‌گویی

فصل چهارم

- ۱۰۲. - خود‌گویی منفی
- ۱۰۷. - جابجایی افکار منفی و مثبت
- ۱۱۳. - خود‌گویی منفی را متوقف کنید
- ۱۲۱. - خود‌گویی و استرس
- ۱۲۶. - یک مثال ورزشی
- ۱۲۹. - تأثیر خود‌گویی بر مدیریت ذهن