

معجزه موج مثبت

(راهنمای عملی زندگی با فکر مثبت)

نویسنده: فروغ سلیمانی

تأیید: ۱۴۰۰

سرشناسه	سلیمانی، فروغ، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	معجزه موج مثبت: راهنمای عملی زندگی با فکر مثبت/ نویسنده فروغ سلیمانی.
مشخصات نشر	یزد: تفکر طلایی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۵۹ ص.
شابک	۱-۸۵-۷۲۰۸-۶۲۲-۹۷۸: ۳۴۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
عنوان دیگر	راهنمای عملی زندگی با فکر مثبت.
موضوع	مثبت‌نگری
موضوع	Affirmations
موضوع	راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Conduct of life -- Psychological aspects
رده‌بندی کنگره	BF ۵/۶۹۷
رده‌بندی دیویی	۱۵۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۹۵۴۰۹۱۳



موج مثبت : راهنمای عملی زندگی با فکر مثبت

- نگارنده: فروغ سلیمانی
- طراحی جلد و صفحه‌آرایی: فاطمه ابوالحسنی طرقی
- ناشر: انتشارات تفکر طلایی
- ناظر چاپ: حمید صادقی
- لیتوگرافی، چاپ و صحافی: زیتون
- نوبت چاپ: اول
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۳۴۰/۰۰۰ ریال
- شابک: ۱-۸۵-۷۲۰۸-۶۲۲-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به نویسنده می‌باشد.

تلفن مرکز پخش: ۰۳۵-۳۸۲۰۱۷۳۰

فهرست مطالب

پیشگفتار نویسنده	۱
مقدمه	۳
فصل اول: واکاوی مفهوم و اهمیت مثبت اندیشی	۵
مقدمه فصل	۵
۱-۱. مثبت اندیشی چیست و چگونه مثبت اندیش باشیم؟	۵
۱-۲. چرا باید نگرش مثبت داشته باشیم؟	۷
فصل دوم: بررسی و واکاوی تاثیرات مثبت اندیشی	۱۵
مقدمه فصل	۱۵
۱-۲. تاثیر انرژی مثبت بر زندگی	۱۵
۲-۲. تاثیر انرژی مثبت بر ذهن	۱۶
۳-۲. ارتباط مثبت اندیشی و آرامش	۱۶
۴-۲. تاثیر انرژی مثبت منجر به بیشتر شدن	۱۷
۵-۲. بیان سایر اثرات شگفت‌انگیز مثبت اندیشی	۱۸
فصل سوم: معرفی و واکاوی تکنیک‌های مثبت اندیشی	۲۱
مقدمه فصل	۲۱
۱-۳. تکنیک‌های مثبت اندیشی	۲۱
۱. نیمه پر لیوان را ببینید	۲۱
۲. مهارت‌های خودتان را تقویت کنید	۲۲
۳. در زمان حال زندگی کنید	۲۲
۴. با دوستان تان بیشتر معاشرت کنید	۲۳
۵. سبک زندگی خود را سالم‌تر کنید	۲۳
۶. رویا پرداز باشید	۲۴
۷. خاطرات و لحظات زیبایی را ایجاد کنید	۲۴
۸. یک کار هنری یاد بگیرید	۲۵

۲۵	۹. از گل ها و گیاهان مراقبت کنید
۲۵	۱۰. خودتان را دوست داشته باشید
۲۷	فصل چهارم: چگونه مثبت اندیش شویم؟
۲۷	مقدمه فصل
۲۷	۴-۱. به مغزتان یاد دهید که مثبت فکر کند
۲۸	۴-۲. راهکارهای جذب انرژی مثبت
۲۸	۱. روی نکات مثبت زندگی تان تمرکز کنید
۲۸	۲. بدانید که چه می خواهید
۲۹	۳. اگر انرژی مثبت می خواهید روی نکات مثبت تمرکز کنید
۲۹	۴. برای گرفتن انرژی مثبت نفس بکشید
۲۹	۵. برای گرفتن انرژی مثبت مهربانی کنید
۲۹	۶. برای دریافت انرژی مثبت با طبیعت ارتباط برقرار کنید
۳۰	۷. فراموش کنید
۳۰	۸. احساسات خود را بشناسید
۳۰	۴-۳. نشخوار فکری را به دور بریزید
۳۳	فصل پنجم: برای داشتن تفکر مثبت چه کارهایی می توان انجام داد؟
۳۳	مقدمه فصل
۳۳	۵-۱. چرا تفکر مثبت مهم است؟
۳۵	۵-۲. روش های ایجاد تفکر مثبت
۳۵	روش اول: درک اهمیت تفکر مثبت
۳۵	روش دوم: صرف زمانی برای خوداندیشی
۳۸	روش سوم: زمانی را با خودتان صرف کنید
۳۹	روش چهارم: گسترش روابط
۳۹	روش پنجم: مدیریت کردن موقعیت های پراسترس
۴۱	فصل ششم: گام به گام در مسیر داشتن دید مثبت به زندگی
۴۱	مقدمه فصل

۴۱	۱-۶. گام اول: یاد بگیرید چگونه رفتار کنید.
۴۴	۲-۶. گام دوم: برای خودتان ارزش قائل شوید.
۴۷	فصل هفتم: چگونه استرس خود را کاهش دهیم؟
۴۷	مقدمه فصل
۴۷	۱-۷. معرفی راهکارهای کاهش استرس
۵۳	فصل هشتم: مثبت اندیشی در دنیای کسب کار.
۵۳	مقدمه فصل
۵۳	۱-۸. راهکارهای مثبت اندیشی در مسیر تغییر الگوی تفکر در جهت بهبود کسب و کار
۵۷	فصل نهم: تاملی بر نقش انگیزه در رسیدن به هدف
۵۷	مقدمه فصل
۵۷	۱-۹. چطور می‌توانیم برای رسیدن به هدف با انگیزه بمانیم؟
۶۱	فصل دهم: چگونه از شر افکار منفی خلاص شویم؟
۶۱	مقدمه فصل
۶۱	۱-۱۰. تاملی بر نقش مخرب افکار منفی
۷۰	۳-۱۰. تاملی بر منفی بافی
۷۱	۴-۱۰. روش‌هایی از منفی بافی
۷۵	۵-۱۰. قدم به قدم در مسیر دور کردن افکار منفی
۸۳	فصل یازدهم: چطور زندگی موفق و شادی داشته باشیم؟
۸۳	مقدمه فصل
۸۳	۱-۱۱. چطور زندگی موفق داشته باشیم؟
۹۰	۲-۱۱. مقابله با عدم موفقیت و شکست
۹۴	۳-۱۱. رازهای مهمی که همیشه موجب شادی انسان‌ها شده است
۱۰۱	فصل دوازدهم: در مسیر آرامش
۱۰۱	۱-۱۲. چگونه هنگام نیاز می‌توان به آرامش درونی رسید؟
۱۰۳	۲-۱۲. تاملی بر تاثیر آرامش
۱۰۵	۴-۱۲. زندگی چیزی به شما بدهکار نیست!

پیشگفتار نویسنده

اگر آماده اید بزرگی و عظمت خود را ارتقا دهید و نتایج باشکوه به دست آورید، یک نقشه جاده درست در دست تان دارید. تمام آن چیزی که برای ایجاد یک آینده عالی برای خودتان لازم دارید. خواندن این کتاب، تصمیم گیری در مورد چگونگی کاربرد آن برای زندگی خودتان و سپس جلو رفتن با ذوق و شوق می باشد.

معجزه موج مثبت نشان می دهد که چگونه در بابه منابع داخلی فوق العاده و به دام انداختن قدرت های باورناپذیر صحبت کنیم.

یاد خواهیم گرفت که چگونه تمام افراد و منابع مورد نیاز برای دست یابی به هدفی که برای خودتان انتخاب کرده اید را به زندگی تان جذب کنید.

با کاربرد این مفاهیم و ایده ها در هر کاری که انجام می دهید از کسب نتایج جدید برتر کاملاً شگفت زده خواهید شد. این ها همان ایده هایی هستند که افراد موفق و رهبران در هر رشته از آن استفاده کرده اند.

در این کتاب روش هایی برای رسیدن به موفقیت خواهید آموخت که سرانجام به آسانی و بی دردسر به تحقق خواهد پیوست.

این استراتژی موفقیت بسیار منطقی، جالب و رضایت بخش و سودمند است و سرانجام موجب پیشرفت سریع در عملکرد می شود. وقتی از نظر ذهنی این حقیقت را پذیرفتید که می توانید همه چیز داشته باشید، چیزی روی زمین وجود ندارد که نتوانید آن را به دست آورید.

نگرش های شما مثبت یا منفی، سازنده یا غیر سازنده، منجر به تصاویر، احساسات و اعمالی می

شوند که بر زندگی و روابط شما تاثیر می گذارند. نگرش های شما به نوبه ی خود، بر اساس تجربیات پیشین و فرضیات شما استوار هستند.

طبق قانون برگشت پذیری احساسات شما با اعمال شما سازگار هستند. اگر طوری عمل کنید که انگار از قبل شاد، مثبت و با اعتماد به نفس هستید، احساس درونی تان نیز به همین صورت خواهد شد.

قانون باور می گوید: هرچه را با اعتقاد راسخ باور داری، واقعیت زندگی می شود. اعمال شما همواره با عمیق ترین باورهایتان سازگارند، حال این باورها چه درست باشند چه نباشند، تمام باورها آموختنی هستند و به یک باره همه ی آن ها را نمی توان به دست آورد.

باورهایتان تا حد زیادی واقعیت های زندگی شما را بیان می کنند، آنچه را که می بینید باور نمی کنید، بلکه ترجیح می دهید آنچه را که قبلا باور کرده اید ببینید. می توانید باورهای مثبت و سرنوشت سازی را داشته باشید که شما را خوش حال و خوش بین می کنند یا باورهای منفی درمورد خودتان و توانایی تان داشته باشید که به عنوان موانع راه واقعیت های زندگی تان عمل می کنند.

ذهن شما فوق العاده قدرتمند است. افکار شما تقریباً تمام چیزهایی را که برای شما اتفاق می افتند تعیین می کنند آن ها می توانند ضربان قلب تان را بالا یا پایین ببرند، ترکیب شیمیایی خون تان را عوض کنند و به شما کمک کنند تا شب بخوابید یا بیدار بمانید.

افکار شما می توانند شما را، گاهی اوقات به صورت لحظه ای شاد یا غمگین کنند، هوشیار و آگاه سازند، یا حواس تان را پرت کرده و افسرده تان کنند، می توانند شما را محبوب یا منفور، مطمئن یا نامطمئن، مثبت یا منفی کنند. افکار شما می توانند باعث شوند تا احساس توانایی یا ناتوانی، احساس گناه یا پیروزی، احساس دلیری یا ترسویی بکنید.

در زندگی مادی افکار تان می توانند شما را موفق یا شکست خورده، فقیر یا غنی، آگاه یا ناآگاه کنند. افکار تان یا اعمالی که آنها مولدشان هستند، تعیین کننده تمام مسیر زندگی شما بوده و خوشبختانه کاملاً تحت کنترل شما می باشند.