

استفاده از هیپنوتیزم برای داشتن خوابی عمیق

تکنیک‌های خود هیپنوتیزمی

برای داشتن خوابی سریع و راحت و مدیریت‌های هدایت

شده برای غلبه بر ترس و اضطراب

به منظور داشتن یک زندگی بدون استرس

www.ketab.ir

نویسنده: یاسین قاسمی بجد



سر شناسنامه:

عنوان و نام بدیدآور:

قاسمی بجد، یاسین، ۱۳۶۷ -

استفاده از هیپنوتیزم برای داشتن خوابی عمیق: مدیتیشن‌های

هدایت شده برای غلبه بر ترس و اضطراب به منظور داشتن یک

زندگی بدون استرس / نویسنده یاسین قاسمی بجد.

تهران: انتشارات پل، ۱۴۰۰.

۸۲ ص.

978-964-233-366-0

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی:

فیبا

تکنیک‌های خودهیپنوتیزمی، برای داشتن خوابی سریع و راحت و

مدیتیشن‌های هدایت‌شده برای غلبه بر ترس و اضطراب به

منظور داشتن یک زندگی بدون

خواب مصنوعی -- آموختن به خود - خواب درمانی

یادداشت:

موضوع:

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:

RC۴۹۹

۶۱۵.۵۵۳۲

۸۵۵۵۱۳۳

استفاده از هیپنوتیزم برای داشتن خوابی عمیق

نویسنده: یاسین قاسمی

ناشر: انتشارات پل

شابک: ۰-۳۶۶-۲۳۳-۹۶۴-۹۷۸

سال چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

instagram: poul_publication



«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مترجمین محفوظ می‌باشد»

آدرس: تهران انقلاب - خیابان لبافی نژاد - بین خیابان فخررازی و

خیابان دانشگاه - پلاک ۱۷۴ - طبقه ۲ - واحد ۴ - تلفن: ۶۶۴۶۹۶۰۸

فهرست

۷	استفاده از هیپنوتیزم برای پالایش ذهن از تفکرات منفی
۱۵	مدیتیشن برای تغییر اهمیت و رسیدن به آرامشی عمیق‌تر
۲۱	استفاده از هیپنوتیزم برای داشتن یک خواب عمیق
۲۹	استفاده از مدیتیشن برای رهایی از اضطراب و استرس
۳۹	تجسم فکری برای یافتن صلح و آرامش درونی
۴۵	استفاده از مدیتیشن برای زندگی در لحظه حال (زمان کنونی)
۵۱	استفاده از هیپنوتیزم برای غلبه بر ترس
۵۹	استفاده از مدیتیشن برای تسکین درد
۶۵	استفاده از هیپنوتیزم برای تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس
۷۳	استفاده از مدیتیشن برای افزایش انرژی و تمرکز