

قورباغه‌ات را ببوس!

۱۲ روش عالی برای تبدیل افکار منفی به افکار مثبت در

زندگی و کارتان

برایان تریسی

کریستینا تریسی اشتاین

سید سبحان هاشمی جوکار



انتشارات ارغوان

۱۴۰۱

سرشناسه	تریسی، برایان، ۱۹۴۴ - م. Tracy, Brian
عنوان و نام پدیدآور	قورباغهات را ببوس / برایان تریسی، کریستینا تریسی اشتاین؛ مترجم سیدسیحان هاشمی جوکار؛ ویراستار فائزه بهگونیا.
مشخصات نشر	تهران : ارمغان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۸۲ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	978-622-6821-59-9
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Kiss that
عنوان دیگر	۱۲ روش عالی برای تبدیل افکار منفی به افکار مثبت در زندگی و کارتان.
موضوع	روان‌شناسی مثبت‌گرا. Positive psychology، اثبات‌گرایی، Positivism، نگرش (روان‌شناسی). (Attitude (Psychology)، موفقیت، Success
شناسه افزوده	استاین، کریستینا تریسی
شناسه افزوده	Stein, Christina Tracy
شناسه افزوده	هاشمی جوکار، سیدسیحان، ۱۳۷۵ - مترجم
رده بندی کنگره	۶/۲۰۴BF
رده بندی دیویی	۱/۶۵۰
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۳۸۸۰۳

www.armaghan-pub.com



خورباغات را ببوس!

تألیف: برایان تریسی

مترجم: سید سبحان هاشمی جوکار

ناشر: انتشارات ارمغان

ویراستار: فائزه بهگونیا

چاپ: چاپخانه صادق

ناظر فنی چاپ: وحید بهگونیا

لیتوگرافی: سنا

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۱-۵۹-۹

حق چاپ برای ناشر محفوظ می‌باشد.

آدرس دفتر مرکزی: خیابان انقلاب - مقابل دانشگاه تهران - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه مهر - پلاک ۱
تلفکس: ۶۶۹۶۹۵۷۹ - ۶۶۶۶۶۶۴۰۴۳۵

آدرس فروشگاه: خیابان انقلاب - مقابل دانشگاه تهران - خیابان ۱۲ فروردین - چهارراه شهید نظری - پلاک ۲۷۲
تلفن: ۶۶۴۹۲۷۵۴ - ۶۶۴۸۰۲۱۶ - ۰۹۱۲-۲۵۳۳۳۳۳

قیمت: ۸۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

معرفی کتاب قورباغه و شاهزاده	۱۱
بخش اول: هفت حقیقت راجع به خودتان	۱۵
بخش دوم: شاهزاده زیبای خود را تصور کن	۲۳
بخش سوم: با قورباغه‌ات روبه‌رو شو	۲۹
بخش چهارم: ذهن خودت را از قورباغه‌ها خالی کن	۴۵
بخش پنجم: مرداب ذهن‌ت را تخلیه کن	۵۹
بخش ششم: دستی به سر و روی مرداب ذهن‌ت بکش	۸۷
بخش هفتم: دنبال خوبی‌ها و زیبایی‌ها در باطن قورباغه‌ها بگردید	۱۰۳
بخش هشتم: با اعتماد به نفس رو به جلو حرکت کن	۱۲۷
بخش نهم: با قورباغه‌های زشت خداحافظی کن	۱۳۵
بخش دهم: از قورباغه‌هایت انتظار بهترین‌ها را داشته باش	۱۴۷
بخش یازدهم: مشکلات و دردهای خودت را فراموش کن	۱۵۷
بخش دوازدهم: هفت کلید موفقیت برای داشتن شخصیتی مثبت ... ۱۹۳	۱۹۳
جمع‌بندی نهایی: همه چیز در گرو عمل کردن است	۲۰۱

معرفی کتاب

قورباغه و شاهزاده

شما در این دنیا قدم نهاده‌اید تا کارهای بزرگ در زندگی خود انجام دهید، تا خوشحالی و لذت را تجربه کنید، روابط خوبی داشته باشید، در سلامت کامل باشید و در سعادت و اغنای کامل به حیات خود ادامه دهید. پس چرا تا همین الان زندگی رویایی خود را تجربه نکرده‌اید؟ اگر می‌خواهید دلیل خوشحالی یا ناراحت، موفقیت یا عدم موفقیت، برد یا باخت خود را بدانید، کافیست به نزدیک‌ترین آینه نگاه کنید. نوع طرز فکر شما نسبت به کسی که در آینه او را می‌بینید تا حدود زیادی نشان‌دهنده کیفیت زندگی‌تان است، اگر طرز فکر خود را نسبت به خودتان تغییر بدهید، زندگی‌تان نیز بلافاصله تغییر می‌کند.

"هیچ چیز در دنیا هم خوب و هم بد نیست، افکار شما خوب یا بد بودن هر چیزی را تعیین می‌کند."

ویلیام شکسپیر