

زندگی بهتر با آگاهی بیشتر

www.ketab.ir

شهرزاد یکانی

سرشناسه	یکانی، شهرزاد، ۱۳۵۰-
عنوان و نام پدیدآور	زندگی بهتر با آگاهی بیشتر/ شهرزاد یکانی.
مشخصات نشر	تهران: آرنا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۶۱ ص.
شابک	978-622-291-109-6
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	شیوه زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی Lifestyles -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	HQ۲۰۴۲
رده بندی دیویی	۳۰۶/۴
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۲۳۱۵۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا



نشر آرنا

عنوان	: زندگی بهتر با آگاهی بیشتر
مولف	: شهرزاد یکانی
ویراستار	: حجت بهرامی
ناشر	: آرنا
چاپ	: اول ۱۴۰۰
شمارگان	: ۵۰۰ نسخه
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۹۱-۱۰۹-۶
قیمت:	۶۸۰۰۰ تومان

www.arnapub.com

پیش‌گفتار

سال ۱۳۸۹ بود و من سالی پر از دغدغه، اضطراب و استرس را پشت سر می‌گذاشتم. به اصرار یکی از دوستان عزیزم برای پیدا کردن آرامش و رهایی از آشوب‌های ذهنی، به کلاس یوگا رفتم و دقیقا از همان کلاس مسیر زندگی من تغییر کرد و مسیر معنوی زیبایی به رویم گشوده شد.

از آن سال تا به امروز به لطف خدای مهربانم در این مسیر زیبای رشد و توسعه‌ی آگاهی و پر از آرامش قدم برمی‌دارم. شرکت در دوره‌های مختلف معنوی از جمله کلاس مشاهده‌ی درون، که در واقع اولین دوره‌ی خودشناسی من بود با استاد عزیزم پوریا پاکروم دوره‌ی دانشگاه موفقیت دکتر علیرضا سلیمی، دوره‌های ریکی، برنگری، واستو، و آیورودا با استادان ارجمندم فرزاد ابراهیمی و نادیا صحت و شرکت در سمینارهای مختلف اساتید بزرگ نهایتا من را به دوره‌ی کوچینگ دکتر علیرضا سلیمی هدایت کرد.

در دو دوره‌ی کوچینگ مقدماتی که حدود ده ماه طول کشید با دنیای جدیدی از آموزه‌های علمی و معنوی و علم تمرین و تغییر روز دیا آشنا شدم که تاثیر فوق‌العاده‌ای در نگرش من به خودم، اطرافیانم، جهان پیرامونم، و حال خوبم داشت.

از آنجایی که همه‌ی ما موجودات الهی هستیم و بر هم تاثیر می‌گذاریم، تصمیم گرفتم کانالی در واتس‌آپ راه بیندازم و آموزه‌های کوچینگ و مطالب تاثیرگذار کتاب‌هایی که این روزها مطالعه می‌کنم و سال‌هاست که به عادت زیبا در وجود من نهاده شده را با عزیزانم به اشتراک بگذارم تا با این کار سهمی هر چند کوچک در آرامش، تغییر دیدگاه، حال خوب و اثربخشی داشته باشم.

باز خوردهای بسیار خوبی که از دوستان عزیز و همراهانم در این کانال گرفتم مرا بر آن داشت که این مجموعه را به صورت کتاب و نسخه‌ی کاغذی و نسخه‌ی الکترونیکی به چاپ برسانم، چرا که ضعیف‌ترین جوهرها از قوی‌ترین حافظه‌ها ماندگار ترند.

این اثر را با احترام و قدردانی فراوان به روح پاک و بزرگ پدر و مادر فرهیخته‌ی آسمانی‌ام شمس‌الزمان فتوحی‌قیام و بیوک یکانی، همچنین به همسفر و همراه صبور زندگی‌ام دکتر حجت بهرامی، رادمهر، رامتین و دلارام نازنینم که بزرگ‌ترین و قشنگ‌ترین انگیزه‌های من برای زندگی هستند و هم‌هی دوستان و عزیزانی که به هر شکل از آنها آموخته‌ام و آموزگاران گرانقدر زندگی من بوده‌اند، تقدیم می‌کنم.

با احترام

شهرزاد یکانی

www.ketab.ir