

امروز را زندگی کن

www.ketab.ir

نویسنده: فاطمه مسعودی نیا

ویراستار: شیما حسینی یارندی

سرشناسه	: مسعودی‌نیا، فاطمه،
عنوان و نام پدیدآور	: امروز را زندگی کن/ نویسنده فاطمه مسعودی‌نیا؛ ویراستار شیما حسینی‌یارندی،
شابک	: 978-600-434-799-0
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۱۳۶۳۹

شناسنامه کتاب

نام کتاب: امروز را زندگی کن

نویسنده: فاطمه مسعودی نیا

ویراستار: شیما حسینی یارندی

ناشر: دانشیاران ایران

مدیریت انتشارات: روح‌الله گلستانی

مدیر داخلی انتشارات: امیر موشنگ شیرازی

نوبت چاپ: اول/ ۱۴۰۰

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۴-۷۹۹-۰

مرکز پخش : نشانی: تهران، میدان بهارستان، خیابان مجاهدین اسلام، جنب

روزنامه جمهوری، پ ۳۱۱

تلفن: ۰۹۱۲۱۳۸۳۷۱۸ - ۰۲۱-۳۶۸۳۱۵۲۵

فهرست مطالب

- «نوروز مبارک» ۲۱
- «خداوندا! مرا یاری کن» ۲۲
- «برکت، یافته‌ای؟» ۲۳
- تا برکت دیگران باشی ۲۳
- «خداوند، به نفع شما دست، به کار می‌شود و شما را به خواسته
- هایتان می‌رساند» ۲۴
- «هر چه که می‌بخشی به تو بازگردانده می‌شود» ۲۵
- «سرزنش دیگران، فرار از خویشان است» ۲۶
- «تو لایق زندگی ایده‌آل هستی، بهترین باش» ۲۷
- «با عشق زندگی کن و خودت را دوست بدار» ۲۸
- «بخش تو لایق آرامشی» ۲۹
- «باید از خودم مراقبت کنم» ۳۰
- «مثبت بیندیشیم» ۳۱
- «عشق، هرگز شکست نمی‌خورد» ۳۲
- «مراقب کلام خود باشیم» ۳۳
- «خدایا از محبت‌های هر روزت سپاسگزارم» ۳۴
- «استوار باش» ۳۵
- «به زمانبندی خدا اعتماد کن» ۳۶
- «افکارمان را تغییر دهیم» ۳۷

- ۳۸ «خدایا به رحمتت ایمان دارم»
- ۳۹ «در مسیر عشق، قدم بردار»
- ۴۰ «خبر خوب در راه است»
- ۴۱ «تنهایی چه قدر دلنشین میشود وقتی با خدا پر میشود»
- ۴۲ «سکوت معجزه میکند»
- ۴۳ «هر چه کنی به خود کنی ...»
- ۴۴ «زندگی خود را خلق کن آن طور که دوست داری»
- ۴۵ «خداوند! زندگی‌مان را به نور هدایتت منور بگردان»
- ۴۶ «امروز عالی باشید»
- ۴۷ «زندگی را باید زندگی کرد»
- ۴۸ «تفاقات خوب را خلق کنیم»
- ۴۹ «خنده را معنی به سرمستی مکن»
- ۵۰ «صبور باش»
- ۵۱ «مهربانی، هزینه‌ای ندارد»
- ۵۲ «احترام به خود، احترام به خداوند است»
- ۵۳ «فردا دیر است»
- ۵۴ «گذشته، در گذشته است»
- ۵۵ «خداوند همیشه مرا بی‌هوا بغل کرده»
- ۵۶ «به خودتان احترام بگذارید»
- ۵۷ «از حصارهای گذشته عبور کن و منتظر باش خداوند رویدادهای بی نظیر در زندگیات رقم بزند»
- ۵۸ «دنیا پر از معلم است»
- ۵۹ «هر آنچه به زبان می‌آورد آن را به زندگی خود دعوت میکنید»
- ۶۰ «از خدمت به خلق خوشحال باش»

۶۱	«خودمان را دوست بداریم»
۶۲	«من میتوانم»
۶۳	«روز خود را زیبا شروع کنیم»
۶۴	«راحتی انتخاب خوبی نیست»
۶۵	«یکدیگر را درک کنیم»
۶۶	«آگاهانه تصمیم بگیرید»
۶۷	«قدم به دنیای پر عظمت خویش بگذاریم»
۶۸	«با خدا دوست شویم»
۶۹	«لبخند بزن و زندگی کن»
۷۰	«باورهایتان را اصلاح کنید»
۷۱	«کسی که دیگران را احیا کند، خود، احیا خواهد شد»
۷۲	«امروز به خودت سرزنش کن»
۷۳	«تغییر را از خودمان شروع کنیم»
۷۴	«فقط مثبت‌ها را اطراف خود نگه دار»
۷۵	«هرچه بکاریم همان را درو می‌کنیم»
۷۶	«هیچ کار خدا، بی‌حکمت نیست»
۷۷	«با یاد خدا، دل‌ها آرامش می‌یابد»
۷۸	«رنج و سختی، قسمتی از زندگی است»
۷۹	«زیبا ببین تا زیبایی را جذب کنی»
۸۰	«امیدوار باشیم»
۸۱	«باید حرکت کرد و شناگر بود»
۸۲	«رها کن و آزاد باش»
۸۳	«آرامش را در درون خود جستجو کن»
۸۴	«به نکات منفی توجه نکنید»
۸۵	«بهترین بازی خود را به نمایش بگذاریم»

امروز را زندگی کن

- ۸۶ «قلبیت را آرام کن»
- ۸۷ «خداوند! به زندگی‌ام عشق ببخش»
- ۸۸ «طلب خیر کنید»
- ۸۹ «لجبازی با نادانی شروع می‌شود و با بشیمانی پایان می‌یابد»
- ۹۰ «امروز را با فرزندان‌تان عاشقانه زندگی کنید»
- ۹۱ «فکر خوب، معمار و آفریننده است»
- ۹۲ «متوقف نشو، حرکت کن، جاری شو»
- ۹۳ «من از درون، شاداب و زنده خواهم ماند»
- ۹۴ «ببخشش تا نشاط الهی در تو جاری شود»
- ۹۵ «امروز را دریاب»
- ۹۶ «میوه صبر، صبرین است»
- ۹۷ «از رحمت خدا ناامید نشود»
- ۹۸ «قدر داشته‌هایت را بدان»
- ۹۹ «سخت‌مندی‌ات جبران خواهد شد»
- ۱۰۰ «ابرهای آسمان زندگی موقتی هستند»
- ۱۰۱ «مثبت‌ها را جستجو کن»
- ۱۰۲ «چه کسی از همه خوشبخت‌تر است؟»
- ۱۰۳ «زندگی با افکاری مثبت و مداوم زیبا می‌شود»
- ۱۰۴ «انعطاف پذیر باشیم»
- ۱۰۵ «احساس خوب درباره خود داشته باشیم»
- ۱۰۶ «مراقب نمک‌های زندگی‌تان باشید»
- ۱۰۷ «انتخاب با شماست ایمان یا ترس؟»
- ۱۰۸ «درباره اهداف‌تان با خود گفتگو کنید»
- ۱۰۹ «گذشته را رها کنید»

- «خودمان را دوست داشته باشیم» ۱۱۰
- «به زندگی مورچه توجه کنیم» ۱۱۱
- «زندگی را زیباتر زندگی کنیم» ۱۱۲
- «با خدا همه چیز ممکن است» ۱۱۳
- «زندگی‌تان را با افکار خود خلق می‌کنید» ۱۱۴
- «در لحظه و اکنون زندگی کنیم» ۱۱۵
- «نه گفتن، نوعی مراقبت از خویشن است» ۱۱۶
- «قانون مکث سه ثانیه را رعایت کنید» ۱۱۷
- «شاید برای ما هم اتفاق بیفتد» ۱۱۸
- «از رها کردن نترس» ۱۱۹
- «درستکار باش» ۱۲۰
- «با هر دست بدهی با همان دست پس می‌گیری» ۱۲۱
- «یک وقت‌هایی "سکوت" پاسخ همه دردهاست» ۱۲۲
- «امروز را عاشقانه تر زندگی کنیم» ۱۲۳
- «برای ساختن زندگی‌تان، هیچ‌گاه ناامید نشوید» ۱۲۴
- «همه چیز در اختیار توست» ۱۲۵
- «فقط به موفقیت فکر کنید نه به شکست» ۱۲۶
- «ترس با شما همان کاری را می‌کند که قیچی با بال پرنده‌ها می‌کند» ۱۲۷
- «خورشید ایمان طلوع کند ترس‌ها غروب خواهند کرد» ۱۲۸
- «با باورهای سمی و غلط خدا حافظی کنیم» ۱۲۹
- «منفی گویی نکنیم» ۱۳۰
- «نمی‌خواهم زندانی گذشته‌ام باشم» ۱۳۱
- «حد و حدودهای شخصی مهم هستند» ۱۳۲
- «مقایسه کردن کاری احمقانه است» ۱۳۳

- «گذشت، در محضر خدا گم نمی‌شود» ۱۳۴
- «وقتی دستی را به یاری می‌گیری بدان که دست دیگری در دست خداست» ۱۳۵
- «شاد باشیم» ۱۳۶
- «آسمان همیشه آبی نیست» ۱۳۷
- «زندگی مثل یک دوچرخه می‌ماند» ۱۳۸
- «من انتخاب کردم شاد باشم» ۱۳۹
- «با پذیرش، فضا برای ورود تازه‌ها باز می‌شود» ۱۴۰
- «ریتیم زندگی‌ات را کندتر کن» ۱۴۱
- «شکرگزاری ساده‌ترین راه جذب آرزوهاست» ۱۴۲
- «کلام شما، عصای معجزه گر، در دستان شماست» ۱۴۳
- «هرگز تسلیم مشکلات نشوید» ۱۴۴
- «اهل آرامش باش» ۱۴۵
- «گاهی خودمان را به روز رسانی کنیم» ۱۴۶
- «قبل از سخن گفتن بیندیشیم» ۱۴۷
- «قدر یکدیگر را بدانیم» ۱۴۸
- «هیچ چیز و هیچکس جز خودت حیف نیست» ۱۴۹
- «شبکه را عوض کنیم» ۱۵۰
- «هیچ کس نمی‌تواند حال مرا خراب کند جز خودم» ۱۵۱
- «احساس خوب درباره خود، شرایط لازم برای زندگی بهتر است» ۱۵۲
- «با خودتان عاشقانه رفتار کنید» ۱۵۳
- «احساسات نشانه‌های افکارتان هستند» ۱۵۴
- «هیچ کس بهتر از خود شما نمی‌تواند شما را درک کند» ۱۵۵
- «به خودت وفادار بمان» ۱۵۶

«اجازه ندهیم موانع ما را از مسیر خارج کند».....	۱۵۷
«زندگی، هنر نقاشی کشیدن بدون استفاده از پاک کنه».....	۱۵۸
«وقتی می‌بخشید به خودتان لطف می‌کنید».....	۱۵۹
«انسانها را از صمیم قلب دوست بداریم».....	۱۶۰
«وقتی داور خداست از هیچ قضاوتی نگران نخواهم شد».....	۱۶۱
«با تمام وجود به پروردگار اطمینان کنید».....	۱۶۲
«اجازه بده آرامش حکم فرما شود».....	۱۶۳
«هر کلامی که از دهانت بیرون می‌آید، باور تو را می‌سازد»..	۱۶۴
«همچون دنیای بیرون، در درون تو نیز خورشیدی هست»..	۱۶۵
«با افکار مثبت زندگی کنید».....	۱۶۶
«موفقیت حاصل ایمان و عمل است».....	۱۶۷
«وقتی به دیگران کمک می‌کنید به خودتان کمک کرده‌اید».....	۱۶۸
«در لحظه و اکنون زندگی کنیم».....	۱۶۹
«کوله بار نفرت را زمین بگذار».....	۱۷۰
«حالت خوب می‌شود اگر جانت مزرعه پلیدی نباشد».....	۱۷۱
«آگاهی خود را افزایش دهیم».....	۱۷۲
«صبوری زیباست».....	۱۷۳
«همه دارایی شما لحظه حال است».....	۱۷۴
«گذشته، در گذشته است».....	۱۷۵
«از کینه جوئی پرهیز کن».....	۱۷۶
«زمانی موفق هستم که خواست من با خواست خداوند هماهنگ باشد».....	۱۷۷
«آنچه را که می‌پذیرید شما را تغییر می‌دهد».....	۱۷۸
«افکارمان را درست کنیم».....	۱۷۹
«دست از کنترل کردن دیگران برداریم».....	۱۸۰

- ۱۸۱ «داشته‌های زیادی برای سپاسگزاری داریم»
- ۱۸۲ «هرگز بدی با بدی رفع نمی‌شود»
- ۱۸۳ «به گذشته برنگردید»
- ۱۸۴ «کاش می‌شد آدم ذهنش را جراحی می‌کرد»
- ۱۸۵ «تغییر را از خودت شروع کن»
- ۱۸۶ «زندگی شاید یک فیلم باشد»
- ۱۸۷ «زندگی نزیسته‌ات را زندگی کن»
- ۱۸۸ «از جنگ کردن بپرهیزیم»
- ۱۸۹ «روشنی پس از تاریکی خواهد آمد»
- ۱۹۰ «اگر مسیر را درست طی کنی به همه چیز خواهی رسید»
- ۱۹۱ «"امید" تنها روزنه گریز از تاریکی‌هاست»
- ۱۹۲ «اگر بلور کنی به شما بخشیده خواهد شد»
- ۱۹۳ «روزت را با قلبی روشن آغاز کن»
- ۱۹۴ «خودمان را دوست بداریم»
- ۱۹۵ «باید تغییر را شروع کنیم»
- ۱۹۶ «خداوند صابران را دوست دارد»
- ۱۹۷ «از تجربه‌ها عبرت بگیر»
- ۱۹۸ «لطفاً به این قانون‌های کلی در زندگی توجه کنید»
- ۱۹۹ «لبخند بزن و شکرگزار باش»
- ۲۰۰ «از آشفتگی به آرامش سفر کن»
- ۲۰۱ «از فریب به درستی سفر کن»
- ۲۰۲ «به شهر عشق سفر کن»
- ۲۰۳ «خطاهایت را تکرار نکن»
- ۲۰۴ «ذهنت را از افکار کهنه خالی کن»
- ۲۰۵ «گاهی چشم‌ها را باید بست و از کنار بدی‌ها گذشت»

۲۰۶	«از گردهای زندگی گله و شکایت نمی‌کنم»
۲۰۷	«دیگران را نمی‌توانیم تغییر دهیم»
۲۰۸	«با کمک خداوند موانع را پشت سر خواهم گذاشت»
۲۰۹	«پیچ رادیو زندگی‌ات را بچرخان»
۲۱۰	«چگونه نسبت به خود، احساس بهتری داشته باشیم؟»
۲۱۱	«دیگران را ببخشید و آزاد باشید»
۲۱۲	«با حضور زن است که مرد بهترین‌های درون خود را رصد می‌کند»
۲۱۳	«آرامش سهم توست»
۲۱۴	«قوی بودن، همت می‌خواهد»
۲۱۵	«اتفاقات مثبت را به زندگی دعوت کنیم»
۲۱۶	«برنامه‌ریزی داشته باشیم»
۲۱۷	«حرف‌های خود را با خشم و سرزنش نگوییم»
۲۱۸	«شما بچه خوش شانس بودید یا بچه خوش شانسى دارید؟»
۲۱۹	«عاشق زندگی کردن باشید»
۲۲۰	«فقط با خودتان رقابت کنید»
۲۲۱	«خدا را پشت در زندگیمان، منتظر نگذاریم»
۲۲۲	«خودتان را تایید کنید»
۲۲۳	«مثبت اندیش باشیم»
۲۲۴	«عقلانه و منطقی رفتار کنیم»
۲۲۵	«رها باش و با رهایی زندگی کن»
۲۲۶	«خیلی مواظب خودت باش»
۲۲۷	«خودت را دوست داشته باش»
۲۲۸	«هرگز به تغییر دادن دیگران فکر نکن»

- ۲۲۹ «هیچ کس را مقصر نمی‌دانم»
- ۲۳۰ «با خودسازی و تغییر خودمان شروع کنیم»
- ۲۳۱ «احساسات خود را بشناسید»
- ۲۳۲ «خود را از شر افکار مزاحم خلاص کن»
- «تنها راهزنی که دار و ندار آدمی را به تاراج می‌برد اندیشه‌های
- ۲۳۳ منفی خود اوست»
- ۲۳۴ «انرژی خود را صرف تغییر دیگران نکنید»
- ۲۳۵ «اجازه دهید محبت شما نمایشی از محبت خدا باشد»
- ۲۳۶ «به خودمان احترام بگذاریم»
- ۲۳۷ «فردا همین امروز است»
- ۲۳۸ «با پذیرش، ذهن خلوت می‌شود»
- ۲۳۹ «به چیزهای خوب فکر کنید»
- ۲۴۰ «حق ماندنی است»
- ۲۴۱ «من سعی می‌کنم درک بهتری از خودم داشته باشم»
- ۲۴۲ «با خدا باش و پادشاهی کن»
- ۲۴۳ «اگر زمین خوردی بلند شو و دوباره شروع کن»
- ۲۴۴ «در شوق تایید دیگران، زندگی ما رنج آور می‌شود»
- ۲۴۵ «آگاهانه برای تغییر تصمیم بگیریم»
- ۲۴۶ «قدر زندگی پر زرق خود را بدانیم»
- ۲۴۷ «در زندگی هیچ چیز قابل پیش‌بینی نیست»
- ۲۴۸ «به خدا توکل کن»
- ۲۴۹ «زندگی چیزهای مثبت و خوب هم دارد»
- ۲۵۰ «پایبند پیمانت باش»
- ۲۵۱ «دست از مقایسه کردن برداریم»
- ۲۵۲ «شکرگزاری پلی است به سوی شادی»

۲۵۳	«مراقب کلام خود باشیم»
۲۵۴	«آگاهی خود را افزایش دهیم»
۲۵۵	«برای رسیدن به اهداف خود تلاش کن»
۲۵۶	«بچه خراب کن نباشید»
۲۵۷	«بهترین باش»
۲۵۸	«غصه خوردن، مشکلات را حل نمی کند»
۲۵۹	«خودت را بپذیر»
۲۶۰	«خود را سرزنش نکنیم»
۲۶۱	«به خودمان بیشتر اهمیت بدهیم»
۲۶۲	«خداوند بهترین ها را برای بندگان رقم می زند»
۲۶۳	«فکرتان را زیبا کنید»
۲۶۴	«باغبان دنیای خودت باش»
۲۶۵	«شاگرد خدا باشید»
۲۶۶	«خود واقعی مان را پیدا کنیم»
۲۶۷	«مهارت های زندگی را بیاموزیم»
۲۶۸	«از اشتباهات گذشته، پند بگیریم»
۲۶۹	«خشم خود را چگونه تجربه می کنید»
۲۷۰	«آیا شما هم دچار حس فوریت می شوید؟»
۲۷۱	«دست از جنگ کردن با خود بردارید»
۲۷۲	«شما مسئول اوضاع زندگی تان هستید»
۲۷۳	«نقطه شروع تمام موفقیت ها، خواستن است»
۲۷۴	«با خودمان صادق باشیم»
۲۷۵	«تا می توانی زندگی را زندگی کن»
۲۷۶	«زنده باد خودم»

- «وقتی فکر ما مسیر صحیحی پیدا کند سطح والاتری را تجربه خواهیم نمود» ۲۷۷
- «تو تنها نیستی... خدا را داری» ۲۷۸
- «از پنجره عشق به هستی نگاه کن» ۲۷۹
- «موفقیت صبر می‌خواهد» ۲۸۰
- «لازم نیست همه ما را تأیید کنند تا آرزویمان را بشیم» ۲۸۱
- «امروز را فدای گذشته نکنید» ۲۸۲
- «تکرار خطا، حماقت است» ۲۸۳
- «صورت مسأله را پاک نکنیم» ۲۸۴
- «امروز یک هدیه است قدرش را بدانید» ۲۸۵
- «به خودت احترام بگذار» ۲۸۶
- «کلام تو، عصای معجزه‌گر توست» ۲۸۷
- «تغییر راه از خودت شروع کن» ۲۸۸
- «زندگی سخت است اما من از آن سخت‌ترم» ۲۸۹
- «خودت را کشف کن» ۲۹۰
- «خودت را دوست داشته باش» ۲۹۱
- «گاهی خودمان را به روز رسانی کنیم» ۲۹۲
- «من در آرامش مشکلات را بهتر حل می‌کنم» ۲۹۳
- «بعد از هر سختی، آسانی است» ۲۹۴
- «ریل موفقیت خود را پایه‌گذاری کن» ۲۹۵
- «شمع امید را روش نگه داریم» ۲۹۶
- «ما همه آفتابگردانیم» ۲۹۷
- «گذشته را باید رها کرد» ۲۹۸
- «به زندگی باید عشق ورزید» ۲۹۹
- «آینده از آن توست برخیز» ۳۰۰

۳۰۱	«از امروز و فردا کردن بپرهیزیم»
۳۰۲	«همیشه شکرگزار باشیم»
۳۰۳	«قاطع باشید»
۳۰۴	«واقعیت درک ما از واقعیت است»
۳۰۵	«برای رهایی از افکار مزاحم چه کنیم؟»
۳۰۶	«اسب سرکش افکارت را در زمان حال ببند»
۳۰۷	«همین یک لحظه رادریاب که فردا، قصه‌اش فرداست»
۳۰۸	«مثبت و زیبا فکر کنید»
۳۰۹	«بخشنده باشیم»
۳۱۰	«ارزش خود را به نظرات دیگران گره نزنید»
۳۱۱	«به میمون‌ها فکونکن»
۳۱۲	«عملکرد داشته باش»
۳۱۳	«شکرگزار باشیم»
۳۱۴	«سکوت شیوه ای از سخن گفتن است»
۳۱۵	«از جملات مثبت استفاده کنید»
۳۱۶	«هرگز خود را با دیگران مقایسه نکنید»
۳۱۷	«سختی‌ها انسان را پخته‌تر می‌کند»
۳۱۸	«خود را دوست بداریم»
۳۱۹	«شاد باشید و پر از عشق الهی»
۳۲۰	«تو شگفت‌انگیزی، پمپ شگفت‌انگیز زندگی کن»
۳۲۱	«با عشق کارهایتان را انجام دهید»
۳۲۲	«شاگرد باشیم تا زندگی‌مان متحول شود»
۳۲۳	«روزهای خوب خواهند آمد»
۳۲۴	«اهدافتان را تنظیم کنید»
۳۲۵	«به خالقت اعتماد کن»

امروز را زندگی کن

- ۳۲۶ «راز آرامش در رها کردن ذهن از نگرانیهاست»
- ۳۲۷ «این نیز بگذرد»
- ۳۲۸ «"آرامش" غنیمت کم یابی است.»
- ۳۲۹ «زندگی لحظه اکنون است»
- ۳۳۰ «دید خود را گسترش دهیم»
- ۳۳۱ «خودت را دوست بدار»
- ۳۳۲ «برای تغییر دیگران، تلاش نکن»
- ۳۳۳ «امیدوار باش، بهار زندگی ات خواهد آمد»
- ۳۳۴ «خود را با دیگران، هرگز مقایسه نکنید»
- ۳۳۵ «آرامش از درون تو سرچشمه می گیرد»
- ۳۳۶ «مانند آب زلال باشیم،
- ۳۳۶ تا آسمان هم در ما پیدا باشد»
- ۳۳۷ «نگران حرف مردم نباش»
- ۳۳۸ «باتلاش، به قله موفقیت خواهی رسید»
- ۳۳۹ «از مسیر سفر هم لذت ببر»
- ۳۴۰ «خوشبختی در درون توست»
- ۳۴۱ «باخودت در آرامش باش»
- ۳۴۲ «با عشق زندگی کنید»
- ۳۴۳ «چندان هم که فکر می کنید، وقت نیست»
- ۳۴۴ «مراقب خود باشیم»
- ۳۴۵ «مهربانی، نشانه بلوغ است»
- ۳۴۶ «زندگی را زندگی کنیم»
- ۳۴۷ «شاد و سرشار از حس های عالی باشید»
- ۳۴۸ «لازم نیست همه مرا تایید کنند تا ارزشمند باشم»

«مراقب باشیم چه پیامی برای همه‌ی عمر به فرزندانمان می‌دهیم».....	۳۴۹
«خودخودمان باشیم».....	۳۵۰
«مهربانانه ترنگاه کنیم».....	۳۵۱
«در لحظه حال زندگی کنیم».....	۳۵۲
«خودت باش».....	۳۵۳
«با یکدیگر قهر نکنیم».....	۳۵۴
«احساس گناه را از خود دور کنیم».....	۳۵۵
«صبوری، یک قدرت است».....	۳۵۶
«به داشته هایت توجه کن».....	۳۵۷
«هیچ مسأله‌ای بدون راه حل نیست».....	۳۵۸
«پذیرش داشته باشیم».....	۳۵۹
«زندگی زیباست».....	۳۶۰
«از کوزه همان برون تراود که در اوست».....	۳۶۱
«مثبت ربا باشیم».....	۳۶۲
«عاشق خودت باش».....	۳۶۳
«از زیر سوال بردن دیگران دست برداریم».....	۳۶۴
«حال دلمان را خوب کنیم».....	۳۶۵
«با انگیزه حرکت کن».....	۳۶۶
«آشفته‌گی افکار، علت اصلی رنج شماس».....	۳۶۷
«به انجام رفتار سالم عادت کنیم».....	۳۶۸
«همدلی را در خود افزایش دهیم».....	۳۶۹
«از زندگی لذت ببریم».....	۳۷۰
«از خودت آغاز کن».....	۳۷۱
«مسیر زندگی را درست انتخاب کنیم».....	۳۷۲

- ۳۷۳ «تا خدا هست دلایل خوشبختی همیشه وجود دارد»
- ۳۷۴ «کنار هم احساس امنیت کنیم»
- ۳۷۵ «بر مبنای ترس زندگی نکن»
- ۳۷۶ «تو منحصر به فرد هستی»
- ۳۷۷ «بخشش، مانند بارانی شفافبخش است»
- ۳۷۸ «ایمان دارم خداوند بهترینها را وارد زندگی ام می کند»
- ۳۷۹ «دانا کسی ست که همواره در حال آموختن باشد»
- ۳۸۰ «از درون به آرامش برسیم»
- ۳۸۱ «امیدوارم سال جدید، بهترین سال زندگیتان باشد»
- ۳۸۲ «خدا را شکر»

www.ketab.ir