

۲۱۸۲۶۴

به نام خدا

تمرینات

روانشناسی مثبت

سپه فونتین پنوک - هوگو آلبرتس

Seph Fontane Pennock - Hugo Alberts

ترجمه: دکتر محمدرضا مقدسی

فهرست

۴	مقدمه
۵	استفاده از ابزارها
۹	فصل اول
۹	توانمندی‌ها
۲۱	فصل دوم
۲۱	ارزش‌ها
۳۳	فصل سوم
۳۳	خودشفقتی
۴۱	منابع
۴۳	سخن پایانی

مقدمه

ارائه تمرینات سه گانه ای از ابزارهای روانشناسی مثبت هدف اصلی ماست. در طی سال‌های گذشته، روانشناسی مثبت از طریق کمک به متخصصان و محققان، به طور روزافزون مورد توجه قرار گرفته است. این توجه منجر به شکل‌گیری بینش ارزشمندی در خصوص یک زندگی شاد و رضایت‌بخش شده است. علاوه، روانشناسی مثبت ابزارهای زیادی را در اختیار ما قرار داده است تا بوسیله آنها به رشد و شکوفایی برسیم و برسختی‌های زندگی نیز فائق آییم.

امیدواریم که ابزارهای ارائه شده برای بهبود بهباشی و آسایش خود و اطرافیانتان موثر باشد. که اگر چنین بود از شما درخواست میکنیم در معرفی آن به دیگران نیز همراه ما باشید. با آرزوی بهترین‌ها!

هوگو آلبرتز ، سف فونتین پنیک