

رهایی از افکار مسموم

(کتاب خودآموز)

مکس کرون

دکتر عباس رحمتی

مهدی ابراهیمی

زهرا زمانی بابگهری



نشر ویرج

چاپ سوم، ۱۴۰۲

۱۰۰ نسخه

ویراستار: رقیه طاهری

صفحه‌آرایی: فرشته عیسی‌آبادی

طرح جلد: آزاده پوربافرانی

چاپ و صحافی: دوستان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۹۲-۰۵-۱

ISBN: 978-622-7692-05-1

آدرس: تهران، میدان توحید، خیابان
نصرت‌غربی، پلاک ۱۰۸، طبقه همکف.

تلفن: ۶۶۵۷۶۳۹۷-۹

www.vnco.ir

۵۵ هزار تومان

رحمتی، عباس، ۱۳۴۴-

رهایی از افکار مسموم/تالیف و ترجمه عباس

رحمتی، مهدی ابراهیمی، زهرا زمانی.

تهران: ویرج‌وند، ۱۴۰۰.

۸۸ ص.

۹۷۸-۶۲۲-۷۶۹۲-۰۵-۱

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا

نشخوار ذهنی

Ri.omatopm (Psychology)

نشخوار ذهنی-- درمان

Rumination (Psychology)--

Treatment

مثبت‌نگری

Affirmations

خوش‌بینی

Optimism

ابراهیمی، مهدی، ۱۳۴۴-

زمانی، زهرا، ۱۳۷۴.

RC۵۳۷

۶۱۶/۸۵۲۷

کتابخانه ملی ایران ۸۵۰۹۹۰۷

فهرست

صفحه	عنوان
۹	فصل اول: گیر افتادن در تله‌ی افکار.....
۱۴	فصل دوم: افکار منفی جسم، ذهن و روان را سنگین میکند.....
۱۷	فصل سوم: منفی‌بافی.....
۱۹	فصل چهارم: بدبینی و خوش‌بینی.....
۲۲	فصل پنجم: مشکل پیشگویی‌های منفی.....
۲۴	فصل ششم: بازسازی شناختی.....
۲۷	فصل هفتم: دستاویزی برای بقای نسل انسانی.....
۳۰	فصل هشتم: رها کردن افکار، نه کنترل آنها.....
۳۲	فصل نهم: مثبت‌اندیشی برای شادمانی بیشتر و آرامش ذهن.....
۳۵	فصل دهم: پنج راه برای رهایی از افکار منفی.....
۳۸	فصل یازدهم: ترس‌ها، دشمن مثبت‌اندیشی.....
۴۳	فصل دوازدهم: هفت روش برای مقابله با ترس‌های ساختگی.....
۵۱	فصل سیزدهم: رشد خودپنداره - جنبه‌ی مهمی از رشد شخصیت.....
۵۶	فصل چهاردهم: برنامه‌نویسی عصبی زبانی - رها شدن از افکار منفی.....
۶۰	فصل پانزدهم: ان‌ال‌پی برای چه کسانی مناسب است؟.....
۶۵	فصل شانزدهم: تکنیک سویش.....
۶۷	فصل هفدهم: قدرت افکار مثبت.....
۶۹	فصل هجدهم: دوازده راه برای رهایی از افکار و رفتارهای منفی.....
۷۸	فصل نوزدهم: رهایی از تفکرات منفی و رسیدن به موفقیت.....
۸۱	فهرست منابع.....