

فهرست

- بخش نخست: اصول اساسی متد کنترل ذهن سیلوا..... ۱۳
- فصل نخست: نخستین گام مراقبه..... ۱۵
- فصل دوم: نگرش عاشقانه..... ۳۱
- فصل سوم: پنج راز شاد زیستن..... ۵۱
- فصل چهارم: هفت اصل قدرت..... ۶۱
- فصل پنجم: تصاویر ذهنی طلایی..... ۷۷
- بخش دوم: سازوکار ذهن..... ۹۱
- فصل ششم: استرس و تنش..... ۹۳
- فصل هفتم: ترس، خوش بینی، دلیری..... ۱۰۹
- فصل هشتم: احساس گناه و بخشش خود..... ۱۱۹
- فصل نهم: کنترل خشم..... ۱۳۳
- فصل دهم: خودباوری..... ۱۴۵
- بخش سوم: برنامه ریزی: گذشته، اکنون، آینده..... ۱۶۱
- فصل یازدهم: برنامه ریزی های گذشته و برنامه ریزی از نو..... ۱۶۳
- فصل دوازدهم: برنامه ریزی برای رسیدن به هدف..... ۱۷۱
- فصل سیزدهم: خود گذشته، خود آینده..... ۱۸۱
- بخش چهارم: توان افزایی..... ۱۹۵
- فصل چهاردهم: خواست، باور و انتظار..... ۱۹۷
- فصل پانزدهم: واژه های توان افزا..... ۲۱۳
- فصل شانزدهم: کنترل وزن..... ۲۲۳
- فصل هفدهم: قربانی شرایط نشوید و تعیین کننده باشید..... ۲۳۹
- فصل هجدهم: پرانگیزی و بی انگیزی..... ۲۴۵
- فصل نوزدهم: پرورش حواس و احساسات..... ۲۵۹

- بخش پنجم: بهبود روابط با دیگران ۲۷۱
- فصل بیستم: آگاهی از روابط ۲۷۳
- فصل بیست و یکم: حل مسائل خانوادگی ۲۸۹
- فصل بیست و دوم: چگونگی برخورد با منفی بافها ۲۹۹
- بخش ششم: کار و پیشه ۳۰۷
- فصل بیست و سوم: چگونگی هدف‌گذاری و رسیدن به هدف ۳۰۹
- فصل بیست و چهارم: نیروی مذکر و نیروی مؤنث ۳۱۷
- فصل بیست و پنجم: موفقیت شغلی ۳۲۹
- فصل بیست و ششم: موفقیت در کارهای شخصی ۳۴۱
- بخش هفتم: تغییر و دگرگونی ۳۵۳
- فصل بیست و هفتم: دشواری‌های تغییر کردن ۳۵۵

فصل بیست و هفتم: دشواری‌های تغییر کردن ۳۵۵

فصل بیست و هفتم: دشواری‌های تغییر کردن ۳۵۵

فصل بیست و هفتم: دشواری‌های تغییر کردن ۳۵۵

فصل بیست و هفتم: دشواری‌های تغییر کردن ۳۵۵

فصل بیست و هفتم: دشواری‌های تغییر کردن ۳۵۵

فصل بیست و هفتم: دشواری‌های تغییر کردن ۳۵۵

فصل بیست و هفتم: دشواری‌های تغییر کردن ۳۵۵

فصل بیست و هفتم: دشواری‌های تغییر کردن ۳۵۵

فصل بیست و هفتم: دشواری‌های تغییر کردن ۳۵۵

فصل بیست و هفتم: دشواری‌های تغییر کردن ۳۵۵

فصل بیست و هفتم: دشواری‌های تغییر کردن ۳۵۵

فصل بیست و هفتم: دشواری‌های تغییر کردن ۳۵۵

فصل بیست و هفتم: دشواری‌های تغییر کردن ۳۵۵

فصل بیست و هفتم: دشواری‌های تغییر کردن ۳۵۵

فصل بیست و هفتم: دشواری‌های تغییر کردن ۳۵۵

فصل بیست و هفتم: دشواری‌های تغییر کردن ۳۵۵

یادداشت مترجم

انسان ساخته و پرداخته ذهن خود است. او دنیا را آن گونه درک می‌کند که در ذهنش می‌پندارد درک می‌کند! ذهن پیونددهنده روح با جسم و فرمانروای جسم است. هیچ رویدادی بدون دخالت و آگاهی ذهن در بدن رخ نمی‌دهد و بین ذهن و بدن پیوندی تنگاتنگ وجود دارد. بی‌گمان یکی از مرزهای دانش که درنوردیدن آن می‌تواند زندگی بشر را دگرگون کند کشف و شناسایی چگونگی این پیوند و ارتباط است.

ذهن به اسبی چموش می‌ماند؛ اسبی توانمند و نیرومند که اگر بتوانیم آن را رام و مهار کنیم و بر آن سوار شویم، ما را تا به آنجا می‌رساند که به جز خدا نبینیم. اما اگر بدون مهار و کنترل کردن اسب، بر آن سوار شویم چنان ما را بر زمین می‌زند که گاه شاید دیگر نتوانیم از روی زمین بلند شویم.

چگونگی مهار و کنترل ذهن و شیوه‌های بهره‌برداری از نیروی بی‌کران آن دانش نوپایی است که دیرزمانی از پدیداری آن نمی‌گذرد. خوزه سیلوا یکی از اندیشمندانی است که با آن که در