

بخواهید
و به شما
داده می شود

آموزه‌های آبراهام

استر هیکس
جری هیکس

ترجمه:

دکتر مهدی نکوئی

فهرست

- ۹ مقدمه‌ی مترجم
- ۱۵ در ستایش آبراهام
- ۱۹ پیش‌گفتار
- ۲۳ مقدمه
- ۲۹ معرفی آبراهام
بخش اول: مسائلی که ما از آن‌ها آگاهیم،
چیزهایی که شاید فراموش کرده باشید و مهم است که
- ۴۷ یادتان آوریم
- ۴۹ فصل یک: قدرت احساس خوب داشتن در لحظه
فصل دو: ما سر قول مان می‌مانیم، ما به شما یادآوری می‌کنیم
- ۵۳ چه کسی هستید
- ۵۹ فصل سه: واقعیت‌تان را خودتان می‌آفرینید
- ۶۵ فصل چهار: چطور می‌توانم از این‌جا به آن‌جا برسم؟
فصل پنج: باین مبنای ساده برای ادراک،
- ۷۳ همه‌چیز باهم جور می‌شود
- ۷۷ فصل شش: قانون جذب، قوی‌ترین قانون در جهان هستی
- ۸۷ فصل هفت: شما در پیشانی بال افکار ایستاده‌اید
- ۹۵ فصل هشت: شما یک فرستنده و گیرنده‌ی ارتعاشی هستید
- ۱۰۱ فصل نه: ارزش نهفته‌ی ورای واکنش‌های احساسی‌تان
فصل ده: سه مرحله برای رسیدن به هر چه که می‌خواهید

- فصل بیست و یک: تنها هفده ثانیه با شصت و هشت
 ۱۸۹ ثانیه کامیابی فاصله دارید
 فصل بیست و دو: درجات مختلف پلکان راهنمای
 ۱۹۳ احساسی تان
 بخش دوم: فرآیندهایی که کمک می‌کنند چیزی
 ۲۰۷ را که حالا به یاد آورده‌اید، به دست بیاورید
 معرفی بیست و دو فرآیند اثبات شده که سطح
 ۲۰۹ جذب تان را ارتقا می‌دهند
 ۲۱۷ آیا تظاهر به شاد بودن کرده‌اید؟
 ۲۲۷ فرآیند شماره‌ی یک: هجوم قدرشناسی
 ۲۳۹ فرآیند شماره‌ی دو: جعبه‌ی خلق کردن جادویی
 ۲۴۷ فرآیند شماره‌ی سه: کارگاه خلاقه
 ۲۶۳ فرآیند شماره‌ی چهار: واقعیت مجازی
 ۲۷۷ فرآیند شماره‌ی پنج: بازی کامیابی
 ۲۸۳ فرآیند شماره‌ی شش: فرآیند مراقبه
 ۲۹۵ فرآیند شماره‌ی هفت: ارزیابی رویاها
 ۳۰۷ فرآیند شماره‌ی هشت: دفتر جنبه‌های خوب
 ۳۱۵ فرآیند شماره‌ی نه: نمایشنامه‌نویسی
 ۳۲۱ فرآیند شماره‌ی ده: فرآیند زیربشقابی
 ۳۲۹ فرآیند شماره‌ی یازده: قصد کردن بخش‌بخش
 ۳۴۱ فرآیند شماره‌ی دوازده: خوب نمی‌شد اگر؟
 فرآیند شماره‌ی سیزده: کدام فکر حس بهتری
 ۳۴۷ برمی‌انگیزاند؟
- ۱۰۵ باشید، انجام دهید یا داشته باشید
 فصل یازده: با تمرین تبدیل به خلق‌کننده‌ای دلشاد و
 ۱۱۳ خوشحال خواهید شد
 فصل دوازده: نقطه‌ی تنظیم احساسی تان
 ۱۲۱ در کنترل شماست
 فصل سیزده: اجازه دهید احساسات تان
 ۱۲۹ راهنمای تان باشند
 فصل چهارده: بعضی چیزها که قبل از ورود به این
 ۱۳۷ دنیا می‌دانستید
 فصل پانزده: شما یک موجود کامل ولی
 گسترش‌یابنده‌اید، در یک جهان کامل
 ۱۴۵ ولی گسترش‌یابنده
 فصل شانزده: شما در دنیای متنوع شکوهمند در حال
 ۱۴۹ خلق کردن دسته‌جمعی هستید
 فصل هفده: کجا هستید
 ۱۵۹ و می‌خواهید کجا باشید؟
 فصل هجده: می‌توانید به تدریج فرکانس ارتعاشی تان
 ۱۶۵ را تغییر دهید
 فصل نوزده: تنها چیزی که می‌توانید بدانید این است
 ۱۶۹ که به خودتان چه حسی دارید
 فصل بیست: تلاش برای سد کردن آزادی دیگری همیشه
 به بهای از دست دادن آزادی خودتان تمام می‌شود
 ۱۷۵

- فرآیند شماره‌ی چهارده: فرآیند تمیز کردن
- ۳۵۷ درهم ریختگی‌ها برای وضوح پیدا کردن
- ۳۶۷ فرآیند شماره‌ی پانزده: فرآیند کیف پول
- ۳۷۳ فرآیند شماره‌ی شانزده: چرخیدن
- ۳۸۵ فرآیند شماره‌ی هفده: فرآیند چرخ تمرکز
- ۴۰۱ فرآیند شماره‌ی هجده: پیدا کردن وضعیت احساسی
- فرآینده شماره‌ی نوزده: کم کردن مقاومت برای
- ۴۰۷ خلاص شدن از بدهی
- ۴۱۷ فرآیند شماره‌ی بیست: به مدیر محولش کنید
- فرآیند شماره‌ی بیست و یک: بهبود
- ۴۲۱ وضعیت طبیعی سلامت
- فرآیند شماره‌ی بیست و دو: بالا رفتن از
- ۴۳۳ پلکان احساسی
- ۴۴۹ مساله‌ی آخر
- ۴۵۱ فرهنگ واژگان

در ستایش آموزه‌های آبراهام و کتاب «بخواید و به شما داده می‌شود»

«زبانی صریح و ساده دارد و یکی از قدرتمندترین کتاب‌هایی است که تا به حال خوانده‌ام. محتوای این کتاب می‌تواند زندگی افراد را به کل متحول کند؛ و همه‌ی این‌ها با عشق بیان شده است. این کتاب گنج زندگی است.»

نیل دونالد والش، نویسنده‌ی «گفت‌وگو با خدا»

«به مدت ده‌سال طرفدار پروپا قرص آموزه‌های آبراهام بوده‌ام. این آموزه‌ها به من و خانواده‌ام کمک بسیار زیادی کرده است.»

گریستین نورثاپ، پزشک، نویسنده‌ی

«بدن‌های زنان، خرد زنان»

«یکی از ارزشمندترین موارد کتاب «بخواید و به شما

داده می‌شود» این است که آبراهام بیست و دو روش قدرتمند مختلف برای رسیدن به اهداف مان ارائه می‌کند. روشی وجود دارد که زندگی مان را بهتر می‌کند و این فارغ از این است که کجای این کره‌ی خاکی قرار داریم. من عاشق این کتاب و استر و جری هیکس هستم!»

لوئیس ال. هی، نویسنده‌ی کتاب «شفای زندگی»

«این کتاب فوق‌العاده‌ای است! من و همسرم سال‌ها از این آموزه‌های عمیق و بسیار کاربردی آبراهام لذت برده‌ایم. اطمینان می‌دهیم شما هم از آن منتفع خواهید شد. این کتاب را به همه‌ی دوستانم پیشنهاد می‌کنم!»

دکتر جان گری، نویسنده‌ی «مردان مریخی، زنان ونوسی»

«...نقطه‌ی عطفی در آثار منتشرشده... شما این فرصت را خواهید داشت که وارد قلمرو فکری افرادی شوید که همواره به منبع انرژی متصل هستند. در ضمن، این صداهای روح به زبانی صحبت می‌کنند که آن را می‌فهمید و می‌توانید فوراً آن را عملی کنید. آن‌ها برنامه‌ای عملی برای درک و اجرای اهداف تان ارائه می‌دهند.»

دکتر وین دبلیو. دایر، نویسنده‌ی «قدرت خواسته‌ها»

«آموزه‌های آبراهام-هیکس من را به سطح جدیدی از شفافیت، اطمینان، هدف و اشتیاق رساند. همواره مشغول مطالعه‌ی این نظرات هستم و به همه توصیه‌اش

می‌کنم. این آموزه‌ها از قدرتمندترین و متحول‌کننده‌ترین آموزه‌هایی‌ست که تا به حال دیده‌ام. این آموزه‌ها را زندگی کنید و می‌بینید که زندگی تان تازه و بسیار شاد خواهد شد.»

آلن کوهن، نویسنده‌ی «یک نفس عمیق از زندگی»

«این آموزه‌های بسیار عمیق، ساده و کاربردی آبراهام باعث می‌شوند دوباره به ندای درون تان اعتماد کنید و شما را آماده‌ی والاترین ماجراجویی‌هایی که در صورتان می‌گنجد، می‌کنند. «بخواید و به شما داده می‌شود» نقشه‌ی مسیری به خودپالایش و زندگی مسرت‌بخش است.»

جک کنفیلد، نویسنده‌ی همکار مجموعه کتاب «سوپ جوجه برای روح»

«این یکی از بهترین کتاب‌های موجود درباره‌ی ظاهر کردن رویاهاست که تا به حال خوانده‌ام. این کتاب حقایق عمیقی را مطرح می‌کند و ارزش زیادی برای این شیوه‌ی ارائه قائل‌ام! صدای روح‌انگیز کتاب، مشوق، دوست‌داشتنی و کاملاً مثبت است. نسخه‌ای از «بخواید و به شما داده می‌شود» را به هر فردی که می‌شناسم، می‌دهم. عاشق این کتابم و به شدت به دیگران توصیه‌اش می‌کنم.»

دکتر دورین ویرچو

نویسنده‌ی کتاب پرفروش «پزشک افسانه‌ای»