

فهرست مطالب

- ۱۱ مقدمه: به قلم لوئیز هی
- ۱۵ **فصل اول: بدرفتاری**
- ۲۴ عبارات تأکیدی برای غلبه بر سوءرفتار
- ۲۷ **فصل دوم: اعتیادات**
- ۳۷ عبارات تأکیدی مثبت برای غلبه بر اعتیاد
- ۳۹ **فصل سوم: پیر شدن**
- ۵۱ عبارات تأکیدی برای سپاسگزاری از فرایند سالمندی
- ۵۳ **فصل چهارم: مشاغل**
- ۶۹ عبارات تأکیدی برای پیشرفت شغلی
- ۷۱ **فصل پنجم: مرگ و سوگ**
- ۸۱ عبارات تأکیدی برای قبول مرگ و غلبه بر اندوه
- ۸۳ **فصل ششم: بیماری**
- ۹۳ عبارات تأکیدی برای غلبه بر بیماری
- ۹۵ **فصل هفتم: آموزش - تحصیلات**
- ۱۰۳ عبارات تأکیدی برای رسیدن به هدف
- ۱۰۵ **فصل هشتم: مسائل احساسی و عاطفی**
- ۱۱۵ عبارات تأکیدی برای رسیدن به سلامت احساسی و عاطفی
- ۱۱۷ **فصل نهم: روابط خانوادگی**
- ۱۲۹ عبارات تأکیدی برای رفتن به فراسوی مسائل خانوادگی

فصل دهم: فوبیا و ترس‌ها ۱۳۱

عبارات تأکیدی برای رهایی از ترس ۱۴۱

فصل یازدهم: دوستی ۱۴۳

عبارات تأکیدی برای تقویت دوستی ۱۵۱

فصل دوازدهم: سلامتی ۱۵۳

عبارات تأکیدی برای رسیدن به سلامتی ۱۶۷

فصل سیزدهم: کودک درون ۱۶۹

عبارات تأکیدی برای مراقبت از کودک درون ۱۷۷

فصل چهاردهم: مراقبت از فرزندان ۱۷۹

عبارات تأکیدی برای والدین ۱۸۹

فصل پانزدهم: موفقیت ۱۹۱

عبارات تأکیدی برای موفقیت مالی ۲۰۳

فصل شانزدهم: روابط رمانتیک (عاشقانه) ۲۰۵

عبارات تأکیدی برای ایجاد روابط سالم عاشقانه ۲۱۷

فصل هفدهم: سلامت معنوی ۲۱۹

عبارات تأکیدی مثبت برای سلامت معنوی ۲۲۷

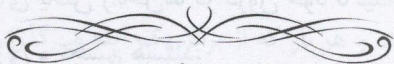
فصل هجدهم: مباحث زنان ۲۲۹

عبارات تأکیدی برای زن‌ها ۲۳۵

فصل نوزدهم: متفرقه ۲۳۷

نامه‌های جدید به لوئیز (نامه‌های زیر بعد از چاپ اولین کتاب دریافت شده‌اند) ۲۴۷

مقدمه



به قلم لوئیز هی

این کتاب مجموعه‌ای از نامه‌هایی است که طی سال‌ها از مردم سراسر جهان دریافت کرده و به آن‌ها جواب داده‌ام. نامه‌ها به موضوعات مختلفی اشاره دارند. تقریباً تمامی کسانی که به من نامه نوشته‌اند، خواسته‌اند که به شکلی خودشان و دنیایشان را تغییر بدهند. در جواب‌هایم سعی کردم به آن‌ها کمک کنم تا به هدف‌هایشان برسند. من خودم را سنگ زیرنایی می‌دانم که در مسیر این خودشناسی و خودیابی قرار گرفته‌ام. من فضایی خلق می‌کنم که مردم خودشان را دوست بدانند و به این نتیجه برسند، چه انسان‌های اعجاب‌برانگیزی هستند. این، همه کاری است که من می‌کنم. من التیام‌دهنده و شفابخش نیستم. به‌جای آن کسی هستم که از اشخاص حمایت می‌کنم. من به آن‌ها کمک می‌کنم که قدرت و درایت و توانمندی‌های درون خود را پیدا کنند. من به آن‌ها کمک می‌کنم که موانع و راه‌بندها را از سر راهشان بردارند و در هر شرایطی بتوانند خودشان را دوست بدانند و به خود عشق بورزند.

شاید شما هم جنبه‌هایی از خود را در این صفحات پیدا کنید. من بر این باورم که با خواندن چالش‌ها و الهامات دیگران می‌توانیم خودمان و مسائلمان را به شکلی متفاوت ببینیم. گاه می‌توانیم با استفاده از آنچه برای دیگران اتفاق افتاده