

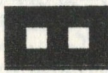
رشد شخصی همه جانبه

به زبان آدمیزاد
ویراست دوم

نویسندگان: رانا برانچ، میکی برایانت، کیت بارتون و ...

ویراستار: گیلیان برن

ترجمه: زینب شاهی



هیرمند

فهرست کوتاه

۲۳	مقدمه
۲۹	کتاب اول: مفاهیم پایه‌ی رشد شفقی
۳۱	فصل ۱: NLP یا برنامه‌ریزی عصبی - کلامی چیست؟
۴۵	فصل ۲: آشنایی با درمان شناختی-رفتاری
۵۵	فصل ۳: آزمون اعتماد به نفس
۷۱	فصل ۴: آشنایی با مربیگری زندگی
۸۵	کتاب دوم: برنامه‌ریزی عصبی-کلامی (NLP)
۸۷	فصل ۱: پذیرفتن مسئولیت زندگی
۱۱۱	فصل ۲: تأثیرگذاری و نفوذ در دل‌ها
۱۳۹	فصل ۳: رفتن به قلب ماجرا: مدل متا
۱۶۳	فصل ۴: استفاده از حواس پنج‌گانه برای ارتباط بهتر
۱۸۷	فصل ۵: کاربرد NLP در زندگی
۲۱۵	فصل ۶: روانشناسی رفتارها و عادت‌ها
۲۳۹	کتاب سوم: درمان شناختی - رفتاری
۲۴۱	فصل ۱: طرز فکر تان را اصلاح کنید
۲۷۷	فصل ۲: غلبه بر موانع پیشرفت
۳۱۳	فصل ۳: اجرای درمان شناختی - رفتاری
۳۴۹	فصل ۴: بازبینی گذشته با نگاهی تازه
۳۷۷	فصل ۵: پیش به سوی رسیدن به اهداف
۴۱۱	کتاب چهارم: افزایش اعتماد به نفس
۴۱۳	فصل ۱: شناسایی گره‌های اصلی
۴۲۷	فصل ۲: ساختن اعتماد به نفس
۴۴۹	فصل ۳: بازتاب اعتماد به نفس در جسم و روان
۴۷۵	فصل ۴: اعتماد به نفس در زندگی روزانه

فصل ۵: ارتباط با دیگران.....	۵۰۱
کتاب پنجم: مربیگری زندگی.....	۵۲۵
فصل ۱: آغاز سفر مربیگری زندگی.....	۵۲۷
فصل ۲: تجسم اهداف کلی زندگی.....	۵۴۵
فصل ۳: تبدیل شدن به بهترین کسی که می توانید.....	۵۷۱
فصل ۴: تمرکز روی جزئیات زندگی.....	۵۹۹
فصل ۵: سلامت جسمی، ذهنی و عاطفی.....	۶۲۱
فصل ۶: دستیابی به رشد و پیشرفت.....	۶۵۳

مقدمه

به رشد شخصی همه‌جانبه به زبان آدمیزاد خوش آمدید! این کتاب می‌تواند سکوی پرش شما برای یادگیری مهم‌ترین تکنیک‌های رشد شخصی باشد.

به‌عنوان یک انسان (فرض ما بر این است که اگر شما که دارید این کتاب را می‌خوانید، احتمالاً گربه یا چیز دیگری نیستید!) احتمالاً در برهه‌هایی از زندگی با مشکلاتی روبه‌رو می‌شوید که دوست دارید آن‌ها را از میان بردارید. می‌خواهید به تکنیک‌هایی مجهز شوید که کمک‌تان کند از پس مشکلات برآیید. شاید از دست زندگی فعلی‌تان خسته شده‌اید و دنبال اطلاعات جالب و به‌دردبخوری برای بهبود زندگی خود می‌گردید. اگر این‌طور است، خوب جایی آمده‌اید!

درباره‌ی این کتاب

اگر می‌خواهید یک سفر خودیاری یا رشد شخصی را شروع کنید، این کتاب کاربردی‌ترین و محبوب‌ترین تکنیک‌های رشد شخصی را به شما معرفی می‌کند:

- ✓ روش‌هایی برای اینکه خودتان این تکنیک‌ها را به کار ببندید.
- ✓ تمرین‌های کاربردی که خودتان می‌توانید انجام دهید.
- ✓ خلاصه‌ی روش‌های مختلف برای اینکه به هدف‌تان نزدیک شوید یا مشکلاتتان را برطرف کنید.

تکنیک‌هایی که در این کتاب آمده درمورد تمام جنبه‌های سلامت روان قابل اجراست: از تفکر مثبت و هدف‌گذاری گرفته تا مقابله با مشکلات روانی خاص مثل اضطراب و اعتیاد.

اگر هر کدام از روش‌های معرفی شده در این کتاب برایتان جذابیت خاصی داشت، می‌توانید در کتاب‌های دیگر به زبان آدمیزاد یا از طریق مشاوره با یک متخصص، اطلاعات بیشتری درباره‌ی آن به دست آورید. اگر تمام کتاب را خواندید ولی هنوز هم می‌خواستید بیشتر بدانید، می‌توانید در این عناوین کتاب‌های به زبان آدمیزاد (انتشارات هیرمند) اطلاعات بیشتری درباره‌ی آن‌ها کسب کنید: