

به نام هستر بخش

قدرت ذهن خود را دست کم نگیر

روش‌های مفید برای پرورش توانایی‌های ذهنی

جان کیهو

نفسه معتكف



فهرست مطالب

مقدمه	۷
فصل ۱ - جنبه‌ی دیگر واقعیت	۹
کائنات، هالوگرامی سه‌بعدی و بسیار بزرگ است	۱۱
فصل ۲ - آگاهی	۱۵
فصل ۳ - تجسم	۲۲
روش‌های موفقیت‌آمیز تجسم	۲۴
دو شرط لازم برای تجسم موفقیت‌آمیز	۲۶
وقتی ذهن‌تان را باز کنید، فرصت‌ها خود را نشان می‌دهند	۲۸
فصل ۴ - زمینه‌سازی احساسی	۲۹
دو شرط لازم برای زمینه‌سازی احساسی موفقیت‌آمیز	۳۳
فصل ۵ - عبارات تأکیدی	۳۴
وقتی در حال تکرار عبارات تأکیدی هستید، چه می‌کنید؟	۳۵
موارد قابل توجه هنگام تکرار عبارات تأکیدی	۳۶
«هر روز، از هر جهت بهتر و بهتر می‌شوم»	۳۸
فصل ۶ - تأیید	۴۰
فصل ۷ - ذهن نیمه‌هوشیار	۴۶
هم‌زمانی	۴۹
فصل ۸ - درک مستقیم	۵۲

فهرست مطالب

۵۵	دسترسی به جواب‌ها
۵۶	مرحله‌ی اول:
۵۷	مرحله‌ی دوم:
۵۷	مرحله‌ی سوم:
۵۸	دریافت اطلاعات
۶۰	ذهن‌تان را در برابر درک مستقیم باز نگه دارید
۶۱	وقتی فرصت کم است چه باید کرد
۶۴	فصل ۹ - رؤیا
۶۷	برنامه‌ریزی ذهنی به منظور خواب دیدن
۶۸	فصل ۱۰ - واقعیت
۶۹	نکات زیر را به ذهن بسپارید:
۷۲	فصل ۱۱ - تمرکز و تفکر
۷۴	تفکر و تعمق
۷۵	تمرین تفکر
۷۸	فصل ۱۲ - باورها و نقش بستن آنها در حافظه
۷۹	هر باوری داشته باشید، همان می‌شود
۸۰	مار قورت داده‌ای؟
۸۲	باورهای خود را عاقلانه انتخاب کنید
۸۳	برای بهبود اوضاع مبارزه کنید
۸۴	امکانات خود را بررسی کنید
۸۶	نقش بستن در حافظه

فهرست مطالب

۸۸	فصل ۱۳ - خودپنداری
۸۹	ساخت خودپنداری قوی و مستحکم
۹۱	تو همان می‌شوی که دائم در فکرش هستی
۹۱	خودت را دوست بدار
۹۲	اعتماد به نفس
۹۳	فصل ۱۴ - خلاقیت
۹۵	شش تدبیر برای زندگی موفقیت‌آمیز
۱۰۳	رنسانس فردی
۱۰۵	فصل ۱۵ - مشکل بی‌مشکل
۱۰۵	کیمیاگر شوید
۱۰۶	اینها مشکلات نیستند، موقعیت‌ها هستند
۱۱۱	فصل ۱۶ - التیام شخصی
۱۱۵	بدن مکانیزمی شفابخش است
۱۱۶	داروی مقوی شفابخش دو دقیقه‌ای
۱۱۶	نگرش شما همه چیز را دگرگون می‌کند
۱۱۷	تفریح ممکن است شفابخش باشد
۱۱۸	هر کسی متفاوت است
۱۲۰	فصل ۱۷ - شکوفایی ذهن
۱۲۱	باور نیکبختی شماره یک: در کائنات وفور نعمت هست.
	باور نیکبختی شماره دو: زندگی پاداش دهنده و پر از
۱۲۲	خوشی است.

باور نیکبختی شماره سه:

در هر زمینه‌ی زندگی تعدادی فرصت مبهوت‌کننده هست... ۱۲۲

باور نیکبختی شماره چهار: من موظفم که موفق شوم... ۱۲۵
چطور توانستم ذهنم را برای موفقیت و پولدار شدن

برنامه‌ریزی کنم ۱۲۶

وظیفه‌ی شما موفقیت و کامروایی است ۱۳۱

موفقیت شما از افراد بی‌شماری دستگیری می‌کند و

ناکامی‌تان به هیچکس کمک نمی‌کند ۱۳۱

فصل ۱۸ - مناسبات پر بار ۱۳۲

هر فردی یک ستاره است ۱۳۳

آدم! با احتیاط حمل شود ۱۳۵

وقتی فکرت را در مورد مردم تغییر دهی، آنها هم

فکرشان را در مورد تو عوض می‌کنند ۱۳۷

ارتباطی را که دوست دارید به سوی خود جذب کنید ۱۳۷

روحیه دادن به دیگران ۱۳۹

روحیه دادن به خود ۱۴۱

پرورش دوستی‌ها و مناسبات ۱۴۲

دگرگونی ارتباط به منزله‌ی دگرگونی خودمان است ۱۴۲

فصل ۱۹ - آموزش موفقیت کامل ۱۴۴

بینش ۱۴۵

جنبه‌ی دیگر واقعیت

هدف از نگارش این کتاب ارائه‌ی چند روش مهم است که آنها را برای دستیابی به واقعیت‌های تازه‌ی زندگی مفید دانستیم. در این کتاب داستان‌هایی از افرادی نقل کرده‌ام که با موفقیت این روش‌ها را به کار می‌گیرند و حاکی از آن است که روش‌هایی بسیار مثبت و مفید بوده است.

مهار کردن نیروهای کائنات و شرکت فعالانه در عمل مبتکرانه‌ی منوط به دستیابی به اهداف، تجربه‌ای بس خوشایند است. در این کتاب به تمام لوازم ضروری اشاره شده است. فقط کافی است آنها را به کار بگیرید.

مدت بیست سال است که در کمال خشنودی این روش را به صدها هزار نفر آموزش داده‌ام و اکنون از طریق این کتاب می‌توانم آنها را به بسیاری از افراد دیگر آموزش دهم. اگر اولین بار است که این کتاب را در دست می‌گیرید، به شما خوشامد می‌گویم و بسیار خوشحال خواهیم شد که قدرت ذهن را به شما معرفی کنم.

جان کیهو