

راهنمای زندگی ۲

سیاس گزاری توانمندی خلاق

شما را یاری می کند تا بر طرز فکر
منفی خود چیره شوید و قدر
نعمت های زندگی را بدانید

جی. پی. واسووانی

مترجم:

فریبا طیب نما



بهارسازیم

فهرست

۵	دیباچه
۹	معرفی نویسنده
۱۰	سخن مترجم
۱۱	واژه جادویی
۱۵	چرا باید از خدا سپاس‌گزاری کنیم؟
۱۷	«نه من، که او!»
۲۱	قدردانی اکنون و اینجا!
۲۵	سپاس‌گزاری، پی‌درپی
۲۷	چگونه خدا را سپاس بگوییم؟
۳۱	آیا شما حقیقتاً اهل سپاس‌گزاری هستید؟
۳۳	روحیه سپاس‌گزاری را در خود پرورش دهید
۳۷	تشکر درمانی
۴۳	پیشنهاد‌های کاربردی:
۴۳	پیشنهاد کاربردی شماره ۱: روز را با سپاس‌گزاری از پروردگار آغاز کنید!
۴۸	پیشنهاد کاربردی شماره ۲: نعمت‌های خود را برشمرد!
۵۳	پیشنهاد کاربردی شماره ۳: حس تفکر را باور کنید
۵۶	پیشنهاد کاربردی شماره ۴: دیگران را تحسین کنید!
۷۱	پیشنهاد کاربردی شماره ۵: همواره به یاد خدا باش و به او تکیه کن!
۷۹	پیشنهاد کاربردی شماره ۶: بیاید همواره بگوییم «خدا یا شکر!»
۸۹	پیشنهاد کاربردی شماره ۷: خدا را سپاس گویند، حتی به هنگام دشواری‌ها!
۹۸	پیشنهاد کاربردی شماره ۸: رها کن، بی خیال شو، توکل به خدا