



ثروت‌مندان
خودساخته

پاکسازی ذهن برای موفق شدن در زندگی

راهی بی نظیر برای از بین بردن

ترس، اضطراب و افکار منفی

بری داونپرت

استیو اسکات

فهرست

مقدمه: افکار چگونه روی نتایجی که می‌گیریم، اثر می‌گذارند؟	۷
فصل اول: ساماندهی افکار	۲۱
فصل دوم: ساماندهی وظایف زندگی	۵۹
فصل سوم: ساماندهی ارتباطات	۱۰۱
فصل چهارم: ساماندهی محیط اطراف	۱۴۱
نتیجه‌گیری	۱۹۳

مقدمه

افکار چگونه روی نتایجی که می‌گیریم، اثر می‌گذارند؟

ساختن یک زندگی شاد چیز زیادی نمی‌خواهد؛

همه چیز بستگی دارد به خودتان؛ به افکارتان.

مارکوس اورلیوس

تا حالا از افکارتان خسته شده‌اید؟ یا در مورد کارهایی که باید هر هفته انجام دهید، احساس استرس و اضطراب می‌کنید؟ آیا می‌خواهید که دیگر این‌قدر در زندگی نگران نباشید؟

همه‌ی ما هر از گاهی دچار افکار منفی می‌شویم. ولی اگر اغلب، غرق این افکارتان می‌شوید، پس باید در مورد افکارتان و تاثیرشان روی سلامت روان‌تان جدی‌تر باشید. این مکالمه‌ی درونی که به نام افکار می‌شناسیم، بخشی طبیعی از کلیت ذهن‌تان است. همیشه همان‌جاست؛ شب و روز، خواروباری که باید برای خانه تهیه کنید، شرمی که