

دنيس لين

مربی گری روح

۲۸ روش برای کشف خود واقعی
(خودشناسی)

ترجمه: مریم فربودی



نشر میدان نور

تهران - ۱۴۰۰

سرشناسه	لین، دنیس	Linn, Denise
عنوان و نام پدیدآور	مربی‌گری روح: ۲۸ روش برای کشف خود واقعی	
مشخصات نشر	تهران: مینیاتور، ۱۳۸۸.	
مشخصات ظاهری	۲۴۶ ص.	
شابک	978 - 600 - 91156 - 0 - 0	
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.		
یادداشت	عنوان اصلی: Soul coaching: 28 days to discover your authentic self, 2003	
عنوان دیگر	۲۸ روش برای کشف خود واقعی (خودشناسی)	
موضوع	خودسازی-- مسائل، تمرینها و غیره	
موضوع	زندگی معنوی-- مسائل، تمرینها و غیره	
شناسه افزوده	فرمودی، مریم	
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۸ ۹۸۷ خ/ BF۶۳۷	
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱	
شماره کتابشناسی ملی	۱۷۷۵۴۹۸	



نشر مینیاتور

مربی‌گری روح

۲۸ روش برای کشف خود واقعی (خودشناسی)

دنیس لین

ترجمه: مریم فرمودی

ویراستار: شهناز معصومی

تیراژ: ۱۸۰ جلد

چاپ دوم: ۱۴۰۰

حروفچینی: گنجینه

چاپ و صحافی: نازو

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

ناظر چاپ: سیاوش موسایی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۱۵۶-۰۰۰

فهرست

پیامی از نویسنده	۱۱
درباره نویسنده	۱۳
پیشگفتار	۱۵
سپاسگزاری	۱۹
مربی‌گری روح چیست؟	۲۱

فصل اول - هفته عنصر هوا - منظم کردن فکر خویش	۴۱
روز اول ارزیابی زندگی	۴۵
روز دوم تعهد به تغییر زندگی	۵۷
روز سوم مرتب و منظم کردن بی‌نظمی و درهم‌ریختگی اتاق خواب و دستشویی	۶۴
روز چهارم در حال حاضر زندگی‌تان در چه حالی است؟	۷۱
روز پنجم بی‌نظمی و درهم‌ریختگی - افزایش و یا کاهش نیرو؟	۷۹
روز ششم نشاط - رها کردن و ادامه دادن به مرتب و منظم کردن بیشتری از بی‌نظمی و درهم‌ریختگی‌ها	۸۸

روز هفتم کشف مأموریت روح در زندگی ۹۳

فصل دوم - هفته عنصر آب - منظم کردن احساسات خویش ۹۹

روز هشتم مراحل تحول زندگی‌تان را بررسی کنید ۱۰۳

روز نهم بررسی کنید معنایی را که به زندگی داده‌اید ۱۰۹

روز دهم چه چیزهایی نیرویتان را افزایش و یا کاهش می‌دهند؟ ۱۱۶

روز یازدهم روابطتان را بررسی کنید ۱۲۳

روز دوازدهم آرام بودن و کاری انجام ندادن را تمرین کنید ۱۳۳

روز سیزدهم سپاسگزار و قدردان باشید ۱۳۸

روز چهاردهم افکار مربوط به قربانی بودن را رها کنید - زندگی خودتان را ۱۴۳

انتخاب کنید ۱۴۳

فصل سوم - هفته عنصر آتش - منظم کردن روان خویش ۱۵۱

روز پانزدهم روبرو شدن با ترسها، پیشرفت دادن ایمانتان ۱۵۵

روز شانزدهم دست به خطر بزنید ۱۶۲

روز هفدهم با سایه‌تان روبرو شوید ۱۶۷

روز هجدهم در زمان حال باشید، به زندگی «بله» بگویید ۱۷۶

روز نوزدهم با مرگ روبرو شوید تا زندگی‌تان را پذیرا باشید ۱۸۲

روز بیستم از هم‌پیمان‌های معنویتان یاری بخواهید؟ ۱۸۸

روز بیست و یکم خلافتان را شکوفا کنید ۱۹۳

فصل چهارم - هفته عنصر خاک - منظم کردن جسم خویش	۲۰۱
روز بیست و دوم با وجود خود ارتباط داشته باشید	۲۰۳
روز بیست و سوم دفع مسمومیت بدنی کنید	۲۱۰
روز بیست و چهارم از طبیعت بدن استفاده کنید	۲۱۵
روز بیست و پنجم نیروهای درونتان را بیدار کنید	۲۲۱
روز بیست و ششم اقامتگاهی برای روحتان مهیا کنید	۲۲۶
روز بیست و هفتم یک آینده افسانه‌ای بوجود آورید	۲۳۱
روز بیست و هشتم محفلی از مهر و صفا بسازید	۲۳۷
فصل پنجم - جستجو - مایورای روز ۲۸	۲۴۳

پیامی از نویسنده

برای من شادی بی حدی است که کتاب مربی‌گری روح را به فارسی ارائه کنم. صمیمانه‌ترین تشکرات خودم را از دوستم مریم فربودی برای ترجمه این کتاب می‌کنم.

ایران در قلب من جایگاه خاصی دارد. این احساس از زمان دانشجویی‌ام شروع شد. در دانشگاه ملیت‌گاران، تعداد زیادی از دانشجویان ایرانی بودند. آنها به دفعات مرا به شام خوردن و یا درس خواندن دعوت می‌کردند. یکبار یکی از آنها مرا به کناری کشید و گفت: دنیس، علت اینکه دوست داریم با ما باشی این است که تو خیلی شبیه ما ایرانی‌ها هستی... و در کنار تو بودن، کمک می‌کند که ما کمتر دلتنگی ایران را بکنیم. (من از طرف مادری از طایفه چروکی هستم، و شاید بخاطر این است که کمی شبیه ایرانی‌ها هستم). بهر حال، من از دوستی آنها لذت می‌بردم (همچنین از غذاهای خوشمزه‌ای که درست می‌کردند) و ارائه کردن کتاب مربی‌گری روح به شما برای من افتخار است.

«دنیس لین»