

ندای آرام

Aram منیژه رواخواه

www.ketab.ir

سرشناسه : رواخواه، منیژه، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور : ندای آرام/ منیژه رواخواه (آرام).
مشخصات نشر : گفتمان اندیشه معاصر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : د، ۲۱۸ ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۵۶-۸۷-۰۰
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : خودسازی
موضوع : (Self-actualization (Psychology
موضوع : مثبت‌نگری
موضوع : Affirmations
رده بندی کنگره : BF۶۳۷
رده بندی دیویی : ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۱۸۳۶۹



گفتمان اندیشه معاصر

gofteman04@yahoo.com

۰۹۱۲۲۵۱۳۲۲۸

ندای آرام

منیژه رواخواه

ناشر: گفتمان اندیشه معاصر

شمارگان: ۱۰۰ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۵۶-۸۷-۰۰

قیمت: ۷۷۰۰۰ تومان نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

ISBN 978-622-6656-87-0



9

786226

656870

فهرست مطالب

پیش‌نگاشت:	۹
پیشنهاد:	۱۲
سرنوشت:	۱۶
فرهنگ	۲۰
اصالت	۲۷
فقط برای امروز	۲۹
زندگی در لحظه حال	۳۸
خودشناسی	۴۰
ذهن موفق	۴۱
گرایش و فرکانس مثبت	۴۸
هر چیزی فرکانسی دارد:	۴۸
هفت روش ساده برای شاد بودن:	۴۹
عبارات تأکیدی:	۴۹
عبارات تأکیدی:	۵۰

- ۵۱ راهکار برای غلبه بر نگرانی‌ها:
 ۵۱ عبارات تأکیدی، همراه با تکرار و تمرین:
 ۵۸ اولویت‌بندی تغییر؛ اول خودم
 ۶۵ بنویس تا اتفاق بیفتد
 ۷۸ ساختن باورها
 ۸۴ کار کردن روی تغییر باورهای قدیمی
 ۸۷ من اشرف مخلوقاتم، ذات لایتناهی
 ۸۹ دعای آرامش:
 ۹۳ چگونه دعا کنیم؟
 ۹۶ بهای سلامتی را می‌دانیم؟
 ۹۹ شکرگزاری
 ۱۰۶ زندگی روی کدام مدار؟ مثبت یا منفی
 ۱۱۴ موفقیت مثبت
 ۱۱۵ تفاوت مثبت‌ها با منفی‌ها:
 ۱۱۶ ۶ - تابلو موفقیت در اتاق منزلمان:
 ۱۱۸ کار کردن روی «من ذهنی»

- ۱۲۱..... راه‌های اصلی رسیدن به رشد شخصیتی
- ۱۲۸..... قدمها
- ۱۲۸..... گامهای عملی تغییر و موفقیت
- ۱۲۹..... قدم اول
- ۱۳۷..... تجسم و تصویرسازی
- ۱۳۷..... چیزی که می‌خواهید را تجسم کنید
- ۱۳۸..... عبارات تأکیدی، تلقین و باور:
- ۱۳۸..... تصویر سازی ذهنی:
- ۱۴۱..... قانون‌ها
- ۱۴۱..... قانون کائنات قانون جنبه است
- ۱۴۵..... قانون توجه
- ۱۴۵..... عبارات تأکیدی:
- ۱۴۶..... قانون یقین و تلقین:
- ۱۴۷..... قانون اراده و تسلیم:
- ۱۴۸..... قانون انتظار:
- ۱۴۸..... قانون بال:

پیش‌نگاشت:

این دست‌نوشته را نه به شوق نام بلکه به عشق و مهربانی بی‌دریغ تو می‌نگارم که قلم مرا به وجد درآورد تا این‌همه محبت و انسانیت را زنجیروار به جریان بیندازد؛ چراکه من نیز همچون تو - یک انسان شایسته همتم و لایق ذات لایتناهی، با سپاس بسیار از استادان و عزیزان عالی‌قدری که در امر چاپ و نشر این دل‌نوشته به من و خانواده‌ام یاری رساندند و هزاران افسوس که اجازه ندادند نامی از آنها برده شود.

معرفت کردگار دیدن این عالم است خوب، جهان را ببین هر چه ببینی کم است



سلسله موی دوست حلقه دام بلاست هر که در این حلقه نیست، فارغ از این ماجراست

زندگی کوچه سبزی است میان دل و دشت