

زندانی منفی‌نگری

(روان‌درمانی طرحواره‌های منفی‌نگری)

مؤلف:

مریم خسروی

www.ketab.ir



زندانی منفی‌نگری

که مؤلف	مریم خسروی
که ناشر	برگ و باد
که شمارگان	۵۰۰ نسخه
که نوبت چاپ	اول ۱۴۰۲
که قیمت	۱۰۰۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-8091-01-3



انتشارات برگ و باد:

۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

@nashr.bargobad

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از ناشر است.»

فهرست

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۱
فصل دوم: افکار منفی	۱۹
فصل سوم: طرحواره منفی بافی	۳۷
فصل چهارم: تغییر عادات و افکار	۴۹
فصل پنجم: تفکر دل‌غیبی در مقابل افکار منفی	۸۱
فصل ششم: چطور از زندان افکار منفی فرار کنید؟	۹۱
منابع	۱۱۷