

نام کتاب: یک دنیا حال خوب کنار فنجان قهوه (برای دختران) / نویسنده: کریستین
هلمستیر / مترجم: گیسوناصری / ویراستار: گیتی صفرزاده / طراحی داخلی کتاب: استودیو زاغ /
شابک: ۳-۳۵۴-۳۴۰-۶۰۰-۹۷۸ / نوبت چاپ: دوم، ۱۴۰۳ / تیراژ: ۲۰۰ نسخه / چاپ: میامی /
صحافی: میامی / قیمت: ۲۳۰,۰۰۰ تومان



یک دنیا حال خوب کنار فنجان قهوه

برای دختران

پنج دقیقه از هر روزتان را به کسب اعتماد به نفس و موفقیت‌های
بی‌شمار و خوشحالی در زندگی اختصاص دهید



کریستین هلمستیر
گیسوناصری

سرشناسه: هلمستتر، کریستین / عنوان و نام پدیدآور: یک دنیا حال خوب کنار فنجان قهوه «برای دختران» - کریستین
هلمستتر - کیسو ناصری / مشخصات ظاهری: ۲۶۰ ص / عنوان اصلی: The Coffee Self-Talk for Teen Girls Guided Journal
موضوع: مکالمه با خود، مثبت‌نگری، خودیاری / رده‌بندی کنگره: BF۶۹۷/۵ / رده‌بندی دیویی: ۱/۱۵۸ / شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۶۱۸۴۰

www.ketab.ir

انتشارات لیوسا

لیوسا / Liusa
līvsā < لیوسا از اسامی ایرانی
است، که به معنی همانند
خورشید است.

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	بخش اول — ایجاد یک زندگی جادویی با گفت‌وگو با خود کنار فنجان قهوه
۱۲	۱ کلید قلمرو پادشاهی
۲۸	۲ تغییر در گفت‌وگو با خود یعنی تغییر زندگی شما
۴۰	۳ خوشبختی مادام‌العمر
۴۸	۴ خودتان را کمی بیشتر دوست بدارید!
۵۷	۵ اعتماد به نفس تمام و کمال
۶۱	۶ شکست دادن اهداف
۶۹	بخش دوم — چگونه باید گفت‌وگو کنار فنجان قهوه را انجام داد
۷۰	۷ بیایید گفت‌وگو کنار فنجان قهوه را شروع کنیم!
۸۵	۸ پیشنهادهای اصلی
۹۸	۹ نتایج سریع‌تر با احساسات
۱۱۱	۱۰ گفت‌وگو با خود کنار فنجان را تقویت کنید
۱۲۲	۱۱ بعد از انجام گفت‌وگو با خود کنار فنجان قهوه چه کار باید کرد؟

۱۳۴	بخش سوم — به خودتان بها دهید
۱۳۵	۱۲ قدرت عشق به خود
۱۴۸	۱۳ رسانه‌های اجتماعی
۱۵۷	بخش چهارم — دست‌نوشته‌های گفت‌وگو با خود کنار قفسه‌های قهوه
۱۵۹	۱۴ درخشش خوشبختی
۱۷۲	۱۵ عشق به خود
۱۷۶	۱۶ آینده‌ی خیره‌کننده‌ی شما
۱۹۱	۱۷ مشکلات دانشگاهی
۲۰۷	۱۸ روابط دوستی
۲۲۲	۱۹ زیبایی و جسم
۲۳۰	بخش پنجم — درخشش خود را برگردانید
۲۳۱	۲۰ ناراحتی و خشم
۲۴۷	۲۱ شکست‌های افسانه‌ای
۲۵۹	بعد چه می‌شود؟

کلید قلمرو جادویی

کتابی که در حال حاضر میان دستان شما است،
کلید رسیدن به قلمرو جادویی همان زندگی است
که به دنبالش بودید.
فرصت‌ها در انتظارتان هستند.

آماده‌اید؟

مقدمه

خواننده‌ی گرامی

چند سال پیش، کاری کردم که زندگی‌ام برای همیشه تغییر کرد. این کار باعث شد بتوانم بهترین چیزها و افراد را وارد زندگی‌ام کنم، و اعتماد به نفس و عزت نفسم را تا حد خیره‌کننده‌ای افزایش داد و همچنین مرا به سمت مسیر موفقیت بزرگی سوق داد. کاری که کردم، درست مانند به دست آوردن کلید قلمرو پادشاهی جادویی بود زیرا به من فرصت داد تا بتوانم یک زندگی جادویی را تجربه کنم، چیزی که از حد تصوراتم فراتر بود.

در این باره کتابی نوشتم تا به همه نشان دهم چگونه زندگی‌ام دستخوش چنین تغییری شد، و فروش این کتاب هم بسیار خوب بود!

به تدریج از سراسر جهان سیل نامه‌های مردم به سویم سرازیر شد. آنها می‌گفتند که این کار زندگی آنها را هم متحول کرده است، و بسیاری درخواست کردند که مانند این کتاب را برای رده‌ی سنی نوجوان هم بنویسم.

با خود فکر کردم، چه حرف درستی! نوجوانان نیاز مبرمی به این راهکار برای زندگی‌شان دارند. همان طوری که می‌دانید، من هم یک بار این دوره‌ی سنی را تجربه کرده‌ام. بله احتمالاً می‌توانید حدس بزنید که چه نوجوانی بودم! اگرچه فرد موفقی بودم، چون توانستم تحصیلاتم را به

پایان برسانم و وارد دانشگاه شوم ولی من هم در آن دوران فرازونشیب‌های بسیاری داشتم. بعضی از آنها خیلی سخت و دشوار بودند. ولی... اگر آن زمان دانسته‌های امروز را داشتم، بدون شک تجربیات متفاوتی به دست می‌آوردم. به احتمال قوی راه درخشان‌تری را دنبال می‌کردم، شادتر از آن زمان بودم، با اعتماد به نفس بیشتری کارهایم را انجام می‌دادم و نمرات بهتری در درس‌هایم می‌گرفتم و با افراد دیگری آشنا می‌شدم.

شاید می‌توانستم زندگی سرشار از خوشی و موفقیت خودم را در اوایل دوران نوجوانی آغاز کنم، زیرا این زندگی سراسر خوشی، اکنون برای من اتفاق افتاده است. اگرچه ممکن است چنین اتفاقی هرگز برای همه روی ندهد. بزرگ شدن تضمینی نیست برای اینکه شما خوشبختی را پیدا خواهید کرد، یا چون آن دینستان فارغ‌التحصیل شدید، زندگی آسان‌تر و بهتر خواهد شد و همه چیز همان‌طوری می‌شود که شما می‌خواهید. نه، اصلاً چنین نیست. هیچ چیزی بی دلیل شکل نمی‌گیرد.

خوشبختی من شکل گرفت زیرا توانستم به درستی این کار را انجام بدهم و همین باعث تغییر زندگی‌ام شد.

به عبارت دیگر، آنچه انجام دادم همان چیزی است که باید آن را در خودتان کشف کنید، این شناخت در حال حاضر باعث به وجود آمدن یک زندگی جادویی برایم شده. شما هم می‌توانید همین زندگی را داشته باشید و تا آخر عمر خوشبخت و شاد زندگی کنید.

اگر در حال حاضر زیر هجده سال دارید، به احتمال قوی دیگران شما را راهنمایی می‌کنند، در بسیاری از کارها کمکتان می‌کنند و یا حتی برای شما تصمیم‌گیری می‌کنند. در هر حال خواهید دید این چیزی که من به آن اشاره کرده‌ام به شما کمک خواهد کرد، حتی اگر هنوز آن را نشناخته‌اید، فقط این را بدانید که به کمک این کار زندگی‌تان به کلی تغییر خواهد کرد.

با اینکه باید تحت نفوذ و اطاعت بزرگ‌ترها باشید.

والدین و معلمان شما ممکن است چیزهایی در زندگی‌تان را کنترل کنند ولی چیزی هست که آنها قادر به کنترلش نیستند: ذهن شما! من توانستم از خودم هم جلو بزنم. این کار هیجان بسیاری دارد. ابتدا باید در چند کلمه خودم را معرفی کنم. وقتی شروع به نوشتن این کتاب کردم، چهل و چهار سال داشتم، یک مادر با حال برای دخترم و همسر یک مرد فوق‌العاده که هنوز هم عاشقانه یکدیگر را دوست داریم و من نیمی از این سال‌های عاشقانه را در ایتالیا سپری کردم. همچنین یک نویسنده‌ی موفق بودم و باید اعتراف کنم که هرگز چنین تصویری از آینده‌ام نداشتم. ولی اینکه چطور این اتفاق روی داد، داستان سحرآمیزی است که بعدها در این کتاب با آن آشنا می‌شوید.

و بهترین بخش همه‌ی اینها چیست؟ من شاد، آرام، باهوش هستم و همچون الماسی می‌درخشم.

قصد دارم کار بسیار ساده‌ای را که انجام می‌دهم و زندگی‌ام را شگفت‌انگیز کرده، به شما معرفی کنم. این کتاب در مورد همین کار است. دلم می‌خواهد رازم را به شما تعلیم دهم و با اطمینان کامل می‌گویم که شما هم می‌توانید آن را انجام دهید، چون کاری است که همگان قادر به انجامش هستند. کارهای باورنکردنی را که می‌توانید انجام دهید به شکل مستقیم به شما می‌گویم و همین کارها باعث می‌شوند که زندگی‌تان به شکل معجزه‌آسایی تغییر کند اگر... تمام آنها را انجام دهید. روش آن اصلاً سخت نیست ولی نکته‌ی مهم این است که آن را بایستی به شکل مستمر انجام دهید.

من هزاران ترفند و نکته‌های درخشان در آستین خود پنهان دارم تا بتوانید با سهولت و هیجان بیشتری زندگی را سپری کنید و همه‌ی آنها را با شما تقسیم می‌کنم. بنابراین خواننده‌ی زیبا و عزیزم، به درون خود رجوع

کن و ببین کدام سنگ قیمتی برای تو درخشان تر است، آن را به دست آور! با وجود هر اتفاقی که در زندگی ات روی داده، مسائل مربوط به مدرسه، دوستان، روابط عاطفی، کار، ورزش، امتحانات مدرسه یا رفتن به مرحله‌ی بعدی زندگی که شامل دانشگاه باشد یا آینده‌ی شگفت‌آورتان... این را بدان که این کتاب بهترین کمک برایت خواهد بود. هم برای امروز تو و هم برای آینده‌ات!

تو می‌توانی هر روز صبح از خواب بیدار شوی و به دنبال یک روز خوب برای خودت باشی، پس چه بهتر که این کار را با اشتیاق و علاقه‌ی بیشتری انجام دهی. بیا همین حالا آن را شروع کنیم!

با عشق

کریستین

www.ketab.ir