

از خستگے و فرسودگے تا شکوہ فایے دوبارہ بائے. اف. تے.

نویسنده : michaela Bartosch

عباس علی فتح علی



سرشناسه	فتحعلی، عباسعلی، ۱۳۲۳ -
عنوان و نام پدیدآور	نی. اف. تی. "Emotional freedom technique از خستگی و فرسودگی تا شکوفایی دوباره : چگونه با " نی. اف. تی. " بحران‌های روانی و ناهنجاری‌های زندگی را به شکوفایی تبدیل کنیم/نویسنده متن آلمانی [میشائلا بارتوش] ؛ نویسنده متن فارسی و مترجم متن آلمانی عباسعلی فتحعلی ؛ ویراستار فاطمه شادی.
مشخصات نشر	تهران: شنایا، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۲۳۶ص: مصور.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۸۳۲۴-۰۲-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	Burnout passe mit EFT : wie Sie bei Erschöpfungszuständen کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب « mit EFT-Klopfen wieder aufblühen » اثر میشائلا بارتوش است.
یادداشت	کتاب حاضر قبلاً با عنوان « از خستگی و فرسودگی تا شکوفایی دوباره با » نی. اف. تی. « توسط انتشارات سپینا در سال ۱۳۹۸ فیا دریافت کرده است.
یادداشت	کتابنامه.
عنوان دیگر	چگونه با " نی. اف. تی. " بحران‌های روانی و ناهنجاری‌های زندگی را به شکوفایی تبدیل کنیم.
عنوان دیگر	از خستگی و فرسودگی تا شکوفایی دوباره با " نی. اف. تی.
موضوع	درمان متمرکز بر عواطف Emotion-focused therapy نی. اف. تی. Emotional Freedom Techniques
شناسه افزوده	بارتوش، میشائلا
شناسه افزوده	Bartosh, Michaela
رده بندی کنگره	RC۲۸۹
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۹۵۶۹۹۲۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

از خستگی و فرسودگی تا شکوفایی دوباره با نی. اف. تی. میشائلا بارتوش

مترجم: عباسعلی فتحعلی
ویراستار: فاطمه شادی

جواب: اول ۱۴۰۳

تیراژ: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۳۲۴-۰۲-۹

قیمت: ۲۳۰,۰۰۰ تومان



تلفن: ۰۹۱۲۴۹۸۴۹۷۹

فهرست

قسمت اول: اصول..... ۲۳

۱- نئی اف تی روش آزاد شدن احساسات..... ۲۴

۲- نئی اف تی و شکوفایی..... ۲۵

۲-۱- سلامت جسمی و روانی..... ۲۸

۲-۲- عوامل خستگی و فرسودگی..... ۳۰

۲-۲-۱- نشانه ها..... ۳۳

۲-۲-۲- کسی که از خستگی به فرسودگی رسیده، فرسوده است..... ۳۵

۲-۲-۳- شما در خطر هستید..... ۳۶

۲-۲-۴- چه اتفاقی در حالت استرس می افتد..... ۳۹

۲-۲-۵- پیامدهای اجتماعی و اقتصادی..... ۴۴

۲-۲-۶- مفهوم پیشگیری..... ۴۶

۲-۳- نئی اف تی یک روش..... ۴۷

۲-۳-۱- تاریخچه بوجود آمدن نئی اف تی..... ۵۰

۲-۳-۲- تأثیرگذاری..... ۵۲

۲-۳-۳- دامنه کاربرد نئی اف تی..... ۵۴

۲-۴- وارونگی روانی..... ۵۵

۲-۴-۱- وارونگی ناشی از مشکلات..... ۵۷

۲-۴-۲- وارونگی سنگین یا متراکم..... ۵۹

۲-۴-۳- بدبینی سخت نسبت به خود- سخت گیری نسبت به خود..... ۶۱

۲-۴-۴- وارونگی عمیق..... ۶۳

۲-۴-۵- وارونگی مشکل ارزشمند دانستن خود..... ۶۴

۴-۲- محیط اجتماعی شما..... ۱۲۴

قسمت دوم - سرنخ..... ۱۲۵

۵- پیش گفتار..... ۱۲۶

۵-۱- سرنخ و همگان..... ۱۲۷

۵-۲- مسئولیت پذیری - پاسخگویی..... ۱۲۹

۶- سرنخ..... ۱۳۱

۶-۱- نگاه کلی..... ۱۳۲

۶-۲- لیست دشمنان..... ۱۳۶

۶-۳- تجربه تحلیل لیست..... ۱۳۷

۶-۴- تصحیح وارونگی روانی..... ۱۳۹

۶-۵- اتفاقات دیگر؟..... ۱۴۲

۶-۶- احساس شرمندگی را برطرف کنید..... ۱۴۵

۶-۷- احساس گناه را برطرف کنید..... ۱۴۸

۶-۸- کارکنان درون خود را برطرف کنید..... ۱۵۱

۶-۸-۱- من باید بی عیب باشم..... ۱۵۳

۶-۸-۲- من باید دوست داشتنی باشم..... ۱۶۰

۶-۸-۳- من می‌بایست کنترل داشته باشم..... ۱۶۴

۶-۸-۴- من باید قوی باشم..... ۱۶۸

۶-۹- باورهای خود را تغییر دهید..... ۱۷۲

۶-۹-۱- باورها و خانواده اصیل..... ۱۷۵

۶-۱۰- بقیه احساسها را برطرف کنید..... ۱۸۰

۶-۱۱- عوامل استرس زا را برطرف کنید..... ۱۸۳

۶-۱۱-۱- مناسب ترین رفتار با وضعیت موجود..... ۱۸۳

- ۶-۱۱-۲- با تغییرات..... ۱۸۸
- ۶-۱۲- عوامل جسمی رانی اف تی کنید..... ۱۹۰
- ۶-۱۲-۱- حرکت و تغذیه..... ۱۹۶
- ۶-۱۳- تغذیه برای روان..... ۱۹۸
- ۶-۱۴- تصورات خود را توجه کنید..... ۲۰۳
- ۷- زمانیکه به درستی پیش نمی رود..... ۲۰۹
- ۷-۱- نقاط ضربه های جانبی..... ۲۱۱
- ۷-۲- شرم و گناه را مورد سؤال قرار دهید..... ۲۱۲
- ۷-۳- وارونگی روانی کوچک..... ۲۱۳
- ۷-۴- امکان موفقیت..... ۲۱۴
- ۷-۵- تفسهای سینه ای..... ۲۱۵
- ۷-۶- ادامه وارونگی روانی..... ۲۱۸
- ۷-۷- سؤالهای کمک کننده..... ۲۲۰
- ۷-۸- عوامل خارجی را تغییر دهید..... ۲۲۱
- ۸- پیوست ها..... ۲۲۳