

فهرست

معرفی ۸

مقدمه ۹

ایده شماره ۱: تغییردهنده زندگی ۱۳
منتقد درونی و ارزش درونی خود را کشف کنید ۱۳
منتقد درونی شما ۱۵

ایده شماره ۲: تغییردهنده زندگی ۳۵
احساسات خود را رمزگشایی کنید ۳۵
سیستم عصبی خودمختار ۴۶

ایده شماره ۳: تغییردهنده زندگی ۵۹
از تله نگرانی خارج شوید ۵۹
نگرانی ۶۱
کنترل ۶۸
منطقه آسایش شما ۷۷

ایده شماره ۴: تغییردهنده زندگی ۸۵
رهایی از خودتخریبی ۸۵
راهبردهای مقابله‌ای با اهمال‌کاری و حواس‌پرتی ۸۷
کمال‌گرایی ۹۳
اهمال‌کاری یا به تعویق انداختن ۱۰۳

ایده شماره ۵: تغییردهنده زندگی ۱۱۵
رام کردن افکار ۱۱۵
ارتباط تفکر - احساس - رفتار (کنش) ۱۱۷
افکار غیرمفید ۱۲۳

ایده شماره ۶: تغییردهنده زندگی ۱۴۵
باورهای محدودکننده خود را بنویسید ۱۴۵
باورهای اصلی ۱۴۷
باورهای جدید ۱۵۷

ایده شماره ۷: تغییردهنده زندگی ۱۶۱
آنچه دیگران در مورد شما فکر می‌کنند مهم نیست، آن‌ها را رها کنید ۱۶۱
ذهن‌خوانی را کنار بگذارید ۱۶۳
دست از مقایسه بردارید ۱۶۹

ایده شماره ۸: تغییردهنده زندگی ۱۷۷
از انرژی خود محافظت کنید ۱۷۷
انرژی ۱۷۸
مرزها ۱۷۹
افراد بسیار حساس ۱۹۶

ایده شماره ۹: تغییر برای زندگی ۲۱۳
عادات سالم ایجاد کنید ۲۱۳
مبانی اولیه ایجاد عادات سالم ۲۱۵
عادات ۲۲۴

ایده شماره ۱۰: تغییردهنده زندگی ۲۳۷
یاد بگیرید که خود را دوست داشته باشید ۲۳۷
عشق به خود و مراقبت از خود ۲۳۹
عبارت‌های تأکیدی الهام‌بخش ۲۵۰
کودک درون شما ۲۵۵
بخش‌های محافظتی ۲۶۷

سخن پایانی ۲۷۲