

## فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
<b>بخش اول ABC ها</b>	<b>۹</b>
فصل ۱ ترسیم نقاشی های خودمان	۱۹
فصل ۲ ABC های درمان از طریق بازسازی شناختی	۲۵
فصل ۳ فکرهای توام با اجبار	۳۶
فصل ۴ هیجانات	۴۱
فصل ۵ رویدادهای مهم زندگی	۵۱
فصل ۶ تمام شناخت ها را پیدا کنید	۶۰
فصل ۷ باورهای اصلی	۶۷
<b>بخش دوم انواع باورهای اشتباه</b>	<b>۷۷</b>
فصل ۸ خودپنداره	۸۱
فصل ۹ معلمان مخفی ما	۸۶
فصل ۱۰ باورهای فرهنگی	۹۳
فصل ۱۱ در اسم ها چه هست؟	۱۰۵
فصل ۱۲ عزت نفس	۱۱۲
فصل ۱۳ پیشداوری	۱۲۲
فصل ۱۴ انتخاب دقیق گذشته	۱۳۰
فصل ۱۵ تفسیر خواب ها	۱۳۷
فصل ۱۶ دیدگاه فرهنگی	۱۴۷
فصل ۱۷ مقصر کیست؟	۱۵۷
فصل ۱۸ تفکر خرافی	۱۶۳

<b>بخش سوم</b>	<b>تحلیل باورها</b>	<b>۱۷۳</b>
فصل ۱۹	تحلیل باورها	۱۷۷
فصل ۲۰	احساسات غریزی	۱۸۷
فصل ۲۱	چه کسی این را می‌گوید؟	۱۹۵
فصل ۲۲	پیدا کردن دلیل خوب	۲۰۲
فصل ۲۳	قانون امساک	۲۰۸
فصل ۲۴	رقص کیهانی	۲۱۸

<b>بخش چهارم</b>	<b>تغییر باورها</b>	<b>۲۲۳</b>
فصل ۲۵	مقابله	۲۲۷
فصل ۲۶	باورهای دیگر	۲۳۷
فصل ۲۷	تغییر دادن گذشته	۲۴۳
فصل ۲۸	انتخاب کردن	۲۵۱
فصل ۲۹	شکستن سد	۲۵۵
فصل ۳۰	جهش‌های کوانتومی	۲۶۰
فصل ۳۱	زندگی با ارزش‌های اصلی	۲۷۱
فصل ۳۲	فراسوی پاداش‌ها	۲۸۱

<b>بخش پنجم</b>	<b>هفت باوری که باید دور بریزید</b>	<b>۲۹۱</b>
فصل ۳۳	سندرم آتاری	۲۹۵
فصل ۳۴	عشق واقعی	۳۰۳
فصل ۳۵	خل و چل‌ها	۳۰۹
فصل ۳۶	تجربه‌های دردناک	۳۱۴
فصل ۳۷	غبطه خوردن به همسایه	۳۲۳
فصل ۳۸	اختراع مشکلات	۳۲۸
فصل ۳۹	قدرت ذهن	۳۳۳

۳۳۹	.....	مشکلات خاص	بخش نهم
۳۴۱	.....	فرار به سمت غرش	فصل ۴۰
۳۴۹	.....	گله آدم‌ها	فصل ۴۱
۳۵۷	.....	گوش دادن فعال	فصل ۴۲
۳۶۲	.....	هنر اقناع	فصل ۴۳
۳۷۴	.....	هرگردی گردو نیست	فصل ۴۴
۳۸۰	.....	سیم‌تان چقدر کشیده شده است؟	فصل ۴۵
۳۸۷	.....	تانگو، دونفره است	فصل ۴۶
۳۹۴	.....	مشکلات مربوط به روابط صمیمی	فصل ۴۷
۴۰۴	.....	مؤمن	فصل ۴۸

۴۱۱	.....	ضمیمه الف: درباره مؤلف
۴۱۳	.....	ضمیمه ب: برای درمانگران
۴۲۱	.....	منابع