

# ترس

را تجربه کنیم

و به هر تقدیر دست به اقدام کنیم!



به نام خدا

نام کتاب : ترس خود را تجربه کنید

وبه هر تقدیر دست به اقدام زنیم

نویسنده : دکتر سوزان جفرز

ترجمه : فروزان گنجی زاده

در ۱۲ فصل ۲۷۵ صفحه

همه ما در وجودمان ترسهایی هست که که اگر آنها را بشناسیم می توانیم از این ترسها خوب استفاده کنیم و باعث پیشرفتمان شود اگر از آنها فرار کنیم باعث مشکلات و ناراحتی و حتی افسردگی میشود

ترسهای ما از پیری ، ورشکستگی ، باز نشستگی ، از دست دادن عزیزانمان ، ازدواج ،

تغییر شغل ووووووووووو

تمامی اینها و بسیاری دیگر ترسهای ما هستند که حتی نمیخواهیم با آنها روبرو شویم

چه برسید اینکه بخواهیم آنها را از بین ببریم

یکی از بزرگترین ترسهای ما تصمیم گرفتن هست که در این کتاب توضیح داده که چگونه و با چه شرایطی تصمیم بگیریم که اگر اشتباه بود این باعث سرخوردگی و ناراحتی برای ما نشود و بتوانیم از پس این موضوع بر بیاییم در واقع به جای جنگیدن در زندگی ، با زندگی بازی میکنیم تا از قید بسیاری از فشارهای اضافی رها شویم

پس هر چقدر ترسها را کتمان کنیم و با آنها روبرو نشویم نمیتوان قدرت برای زندگی کردن داشته باشیم

در کتاب یکی از چندین راهکارهای گفته شده برای مقابله با ترس ، تغییر فکر هست ، ضمیر نا خودآگاه ما آنچه را که می شنود ثبت میکند نه آنچه را که واقعیت دارد پس با تغییر فکر و گفتن به ضمیر نا خودآگاه میتوان به ترس غلبه کرد و با آن روبرو شد و راحت آن را پذیرفت و برای از بین بردن ترسهای بی مورد دست به اقدام زد

یکی دیگر از این راهکار

دوست عزیز بهتره که خودت این کتاب را بخری و بخوانی و یک بار برای همیشه از این راهکارهای خوب برای مقابله باترسهای ، استفاده کنید

سببیک زندگی سالم