

فهرست مطالب

۳	۱ دیدگاه تان را تغییر دهید
۳	نتیجه‌گیری کلی
۵	پیوست ۲

فصل ۱

دیدگاه تان را تغییر دهید

من به احساسات منفی اجازه می‌دهم تا تغییر کنند و تاثیری بر من نگذارند. اگر به حالت مثبت تبدیل نشدند آن‌ها را نادیده می‌گیرم. اگر بتوانید بر احساس‌های منفی غلبه کنید، هر چیزی آسان‌تر می‌شود.

جورج فورمن.

نتیجه‌گیری کلی

پیوست ۲