

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

من کم ارزش

تبادل میان عشق و قدرت خود را باز یابید
صدای بازدارنده درونی تان را دگرگون کنید
ارزش حقیقی تان را بیابید

دکتر ایلین ان. آرون

مترجم: فرناز فرود

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

.....	سخن ناشر	۵
.....	مقدمه	۷
.....	فصل اول. رتبه‌بندی، پیوندجویی و من‌کم‌ارزش	۱۳
.....	فصل دوم. شش روش محافظت از خود به منظور انکار رتبه پایین	۵۲
.....	فصل سوم. دلایلی در گذشته مان که باعث می‌شوند خودمان را دست‌کم بگیریم	۹۲
.....	فصل چهارم. درمان من‌کم‌ارزش با پیوندجویی	۱۳۵
.....	فصل پنجم. پیوندجویی با معصوم	۱۷۰
.....	فصل ششم. پرداختن به منتقد درونی و حمایتگر-آزارگر	۲۰۴
.....	فصل هفتم. چگونه با پیوندجویی روابط را عمیق‌تر کنیم	۲۴۹
.....	فصل هشتم. رابطه صمیمانه مداوم: گام نهایی در درمان من‌کم‌ارزش	۲۷۵
.....	فصل نهم. رهایی از من‌کم‌ارزش	۳۰۷
.....	پیوست ۱. چگونه یک روان‌درمانگر خوب بیاید	۳۱۲
.....	پیوست ۲. جدول‌های بحران	۳۲۱