

برنام‌ها

کلیدهای مدیریت زندگی

# موهبت کامل نبودن

رها کردن خودِ آرمانی و پذیرش خودِ واقعی

برنی براون

مترجم: اکرم کرمی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

## فهرست مطالب

۵	..... سخن ناشر
۷	..... پیشگفتار
۱۳	..... مقدمه: زندگی کردن باتمام وجود
۲۱	..... - شجاعت، شفقت و پیوند: موهبت‌های کامل نبودن
۴۲	..... - قدرت عشق، احساس تعلق و کافی بودن
۵۲	..... - موانع راه
۷۵	..... راهکار ۱
	..... پرورش اصالت: رها کردن فکر دیگران
۸۳	..... راهکار ۲
	..... پرورش شفقت به خود: رها کردن کمال‌گرایی
۹۳	..... راهکار ۳
	..... پرورش روحیه تاب‌آوری: رها کردن بی‌حسی و کاهش رنج
۱۰۹	..... راهکار ۴
	..... پرورش شادی و شکرگزاری:

- رها کردن احساس فقدان و ترس از تاریکی  
 راهکار ۵ ..... ۱۲۰
- پرورش شهود و ایمان:  
 رها کردن نیاز به وضوح و قطعیت  
 راهکار ۶ ..... ۱۲۷
- پرورش خلاقیت:  
 رها کردن مقایسه  
 راهکار ۷ ..... ۱۳۴
- پرورش بازی و استراحت:  
 رها کردن فرسودگی و بازدهی  
 راهکار ۸ ..... ۱۴۲
- پرورش آرامش و سکون:  
 رها کردن اضطراب به عنوان سبک زندگی  
 راهکار ۹ ..... ۱۴۹
- پرورش کار معنا دار:  
 رها کردن بایدها و تردید به خود  
 راهکار ۱۰ ..... ۱۵۶
- پرورش خنده، شادی و آواز:  
 رها کردن خانم/ آقا بودن و خویشتن داری  
 سخن پایانی ..... ۱۶۲