

برنام‌ها

کلیدهای مدیریت زندگی

ظاهر خود را دوست داشته باشیم

برنامه‌ای گام به گام برای غلبه بر
مشکلات تصویر بدنی

دکتر سباین ویلهلم

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	مقدمه
۱۱	فصل اول: برای ظاهرم
۳۸	فصل دوم: چرا احساس می‌کنم اصلاً جذاب نیستم؟
۷۱	فصل سوم: به تغییر طرز فکر خود بیندیشید
۸۹	فصل چهارم: شناخت مشکل و برنامه‌ریزی برای رفع آن
۱۲۲	فصل پنجم: کنترل افکار
۱۵۹	فصل ششم: احیای زندگی با تمرین‌های مواجهه‌سازی
۱۸۸	فصل هفتم: رها شدن از بند عادات رفتاری با روش پیشگیری از پاسخ
۲۳۲	فصل هشتم: کشف باورهای بنیادی
۲۵۲	فصل نهم: حفظ سلامت احیاء شده
۲۶۳	فصل دهم: نیاز به درمان دارویی
	فصل یازدهم: کمک به یک عضو خانواده یا دوست مبتلا به نگرانی
۲۷۰	تصویر بدنی
۲۷۷	ضمیمه
۲۸۲	نمایه