

خلاصه کتاب

# چگونه حال خودمان را بهتر کنیم؟

چرا کوچک‌ترین آسیب‌های روانی بزرگ‌ترین پیامدها را دارند؟

نویسنده: نیکول لپرا

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



فهرست

مقدمه

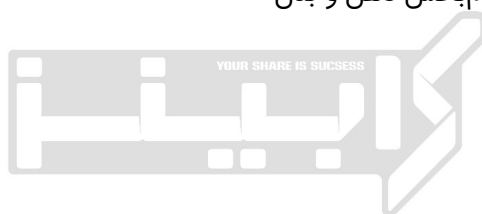
۱- شما بهترین منجی خودتانید

۲- خودآگاه: آگاه شوید

۳- رویکردی نو به آسیب

۴- آسیب (ترومای) جسمانی

۵- تمرین های بهبوددهنده و التیامبخش ذهن و بدن



۶- قدرت باور

۷- ملاقات با کودک درون

۸- داستان های ایگو

۹- پیوندهای آسیب‌زا

۱۰- مرزها

۱۱- بازوالدگری

۱۲- بلوغ هیجانی

۱۳- وابستگی متقابل

## مقدمه

چگونه حال خودمان را بهتر کنیم؟ در سه بخش نوشته شده است. در قسمت اول، اصول اولیه ارائه شده است و ما خودآگاهی، قدرت تفکر، تأثیر استرس و ضربه دوران کودکی را در سیستم انسانی می‌دانیم. این درک به ما امکان می‌دهد بفهمیم که چگونه اختلالات فیزیکی مانع رشد ذهنی و عاطفی ما می‌شوند. در قسمت دوم از سطح عبور کرده و وارد «ذهن» می‌شویم. ما عملکرد شناختی و ناخودآگاه را بررسی می‌کنیم و می‌آموزیم که چگونه جهان‌بینی، الگوهای رفتاری و افکار ما تحت تأثیر والدین ما شکل می‌گیرد. سپس کمی عمیق‌تر در افکار خود فرومی‌رویم و با کودک درون خود ارتباط برقرار می‌کنیم. ما با داستان‌های «من» آشنا می‌شویم که از ما محافظت می‌کند و الگوهای ارتباطی شکل گرفته در دوران کودکی را تکرار می‌کند. در قسمت آخر که فکر می‌کنم نکته اصلی است، یاد می‌گیریم که چگونه از دانش به دست آمده برای دستیابی به رشد عاطفی استفاده کنیم که به شما امکان می‌دهد با دیگران همان‌طور که هستید ارتباط برقرار کنید. هیچ‌کس با دیگران فرقی ندارد. ما

موجوداتی اجتماعی هستیم و نمی‌توانیم خود واقعی‌مان باشیم، مگر اینکه عمیقاً با افرادی که برایمان عزیز هستند ارتباط برقرار کنیم. بر اساس این حس وحدت و گروه، چیزی فراتر از ما پرورش می‌یابد. به این ترتیب فعالیت‌ها و ابزارهایی را در اختیار شما قرار داده‌ام تا در هر کجای سفرتان با شما ملاقات کنم. تنها چیزی که برای متحول شدن لازم دارید خودآگاه شمامست، میل به عمیق‌تر شدن و درک اینکه تغییر آسان نیست و جاده پیش رو گاهی ناهموار خواهد بود. اینجا هیچ راه‌حل فوری‌ای وجود ندارد و این برای بسیاری از ما که تصور می‌کنیم راهی اعجازانگیز وجود دارد، حقیقت دشواری است. من اولین نفری خواهم بود که می‌گویم حال خوب در گروهی انجام فعالیتی است. مسیر میان‌بری وجود ندارد و هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند این کار را برای شما انجام دهد. ممکن است از اینکه قرار است در مسیر بهبودی خودتان مشارکت گر فعال باشید احساس راحتی نکنید یا حتی وحشت‌زده شوید.

در نهایت خودتان را می‌شناسید و متوجه می‌شوید شما قادرید متحول و توانمند شوید و این یکی از عمیق‌ترین تجربیاتی است که می‌توانید داشته باشید.

### **۱- شما بهترین منجی خودتانید**