|  |  |
| --- | --- |
| مشخصات کتاب | |
| ***اثر انتظارات : چگونه طرز فکر می تواند زندگی شما را متحول کند.*** | ***نام کتاب*** |
| ***دیوید رابسون*** | ***مولف*** |
| 2022 | ***سال انتشار*** |
| فهرست مطالب | |
|  | [معرفی](#page9) |
| ***چگونه باورهای شما واقعیت شما را شکل می دهند*** | 1. [ماشین پیش بینی](#page19) |
| ***چگونه باورها می توانند بهبودی از بیماری را تغییر دهند*** | 1. [یک تقلب پارسا](#page44) |
| ***چگونه انتظارات می توانند صدمه بزنند و همچنین درمان کنند*** | 1. [آسیب نرسان](#page67) |
| ***چگونگی گسترش انتظارات در گروه ها*** | 1. [منشأ هیستری جمعی](#page91) |
| ***چگونه درد ناشی از ورزش را از بین ببریم*** | 1. [سریع تر، قوی تر، مناسب تر](#page116) |
| ***چرا زیاده روی برای تغذیه سالم ضروری است*** | 1. [پارادوکس غذایی](#page143) |
| ***چگونه احساسات منفی را به نفع خود تبدیل کنیم*** | 1. استرس زدایی |
| ***چگونه می توان ذخایر بی پایان خودکنترلی و تمرکز ذهنی*** | 1. [اراده](#page219) بی حد و حصر |
| ***چگونه هوش خود و دیگران را تقویت کنیم، خلاقیت و حافظه*** | 1. نابغه بکر |
| ***چرا شما واقعاً به همان اندازه جوان - یا پیر - هستید که احساس می کنید*** | 1. سوپر ایگرز |