

فهرست



مقدمه..... ۶

بخش اول: در جست‌وجوی تعالی

فصل اول: درمان شناختی رفتاری و روان‌شناسی بودایی..... ۱۵

درمان شناختی رفتاری چیست؟..... ۱۶

درمان‌های شناختی رفتاری نسل سوم..... ۱۹

روان‌شناسی بودایی..... ۲۰

نقطه تلاقی درمان‌های شناختی رفتاری نسل سوم و روان‌شناسی بودایی..... ۳۹

فصل دوم: ذهن‌آگاهی و معامله‌گر ذهن‌آگاه..... ۴۷

ذهن‌آگاهی دقیقاً چیست؟..... ۴۸

تعریف کارآمد ذهن‌آگاهی در درمان‌های شناختی رفتاری..... ۵۱

ذهن‌آگاهی پایه درمان‌های شناختی رفتاری و روان‌شناسی بودایی..... ۵۳

اهداف تمرین ذهن‌آگاهی در درمان‌های شناختی رفتاری و روان‌شناسی بودایی..... ۵۴

تکنیک‌های ذهن‌آگاهی..... ۵۷

چگونه ذهن‌آگاهی به معامله‌گران کمک می‌کند؟..... ۷۶

موانع سودآوری..... ۷۹

احساسات مخرب در معامله‌گری..... ۸۲

جهل..... ۸۳

حسادت..... ۸۵

نفرت..... ۸۷

| | |
|----------|---------------------------------------|
| ۸۹..... | دل‌بستگی |
| ۹۰..... | غرور..... |
| ۹۳..... | فصل سوم: دائوی معامله‌گری..... |
| ۹۶..... | چشم سوم معامله‌گر..... |
| ۱۰۴..... | میدان نبرد ذهن..... |
| ۱۱۷..... | تجربه اوج در معامله‌گری..... |
| ۱۲۵..... | لحظه ذن..... |

بخش دوم: هک کردن مغز

| | |
|----------|--|
| ۱۴۵..... | فصل چهارم: برنامه‌ریزی عصبی-کلامی و معامله‌گری..... |
| ۱۴۶..... | برنامه‌ریزی عصبی-کلامی چیست؟..... |
| ۱۴۹..... | آیا برنامه‌ریزی عصبی-کلامی واقعاً مؤثر است؟..... |
| ۱۵۲..... | چگونه می‌توان زندگی را به بهترین شکل ممکن تجربه کرد؟..... |
| ۱۵۳..... | استفاده از برنامه‌ریزی عصبی-کلامی در معامله‌گری..... |
| ۱۵۶..... | فرض‌های برنامه‌ریزی عصبی-کلامی..... |
| ۱۶۳..... | فصل پنجم: هیپنوتیزم و معامله‌گری..... |
| ۱۶۴..... | هیپنوتیزم و هیپنوتیزم‌درمانی..... |
| ۱۶۵..... | چیستی هیپنوتیزم..... |
| ۱۶۶..... | تجربه هیپنوتیزم..... |
| ۱۶۷..... | پیشینه هیپنوتیزم و هیپنوتیزم‌درمانی..... |
| ۱۶۹..... | پیشرفت‌های علمی اخیر در هیپنوتیزم‌درمانی..... |
| ۱۷۰..... | خودهیپنوتیزم..... |

۱۷۸..... چگونه هیپنوتیزم درمانی به معامله‌گران کمک می‌کند؟

فصل نهم: چالش‌های معاملاتی..... ۱۸۱

۱۸۱..... مشکلات مشترک معامله‌گران

۱۹۳..... درک چالش‌های معاملاتی خود

فصل دهم: چهار مانع روانی موفقیت و راه‌های مقابله با آنها..... ۱۹۷

۱۹۷..... پذیرفتن معاملات ضررده

۲۲۱..... استرس و اضطراب

۲۳۷..... گفت‌وگوهای درونی منفی

۲۴۵..... ترس

فصل یازدهم: معامله‌گر فوق ستاره..... ۲۵۹

۲۶۱..... تصویرسازی ذهنی برای کسب موفقیت

۲۶۷..... عبارات تأکیدی

۲۷۳..... مدل‌سازی موفقیت

۲۷۸..... تقویت اعتماد به نفس و انگیزه

۲۹۵..... نظم و آمادگی ذهنی

۳۰۲..... خلق آینده خود

۳۰۹..... منابع