

فهرست مطالب

مقدمه	۷
فصل اول: آشنایی با مهارت آرام‌سازی و ضرورت یادگیری آن	۱۱
تاریخچه آرام‌سازی	۱۲
آرام‌سازی چیست؟	۱۳
انواع روش‌های آرام‌سازی	۱۳
فصل دوم: ضرورت یادگیری آرام‌سازی	۱۷
آیا شما نیاز به یادگیری آرام‌سازی دارید؟	۱۸
آگاهی از نشانه‌های تنش و استرس	۱۹
تنفس سریع (تنفس نفس زدن)	۲۷
آیا شما دچار تنفس سریع هستید؟	۲۹
ضرورت یادگیری آرام‌سازی	۳۱
فواید آرام‌سازی	۳۵
بهبودهای انجام ندادن آرام‌سازی	۳۶
فصل سوم: آموزش آرام‌سازی	۴۱
ارکان اصلی آموزش آرام‌سازی	۴۲
شناسایی تنش	۴۳
اصول آرام‌سازی	۴۵
نکات مهم قبل از شروع آرام‌سازی	۴۵
آرام‌سازی تنفسی عمیق (شکمی)	۴۸
آرام‌سازی عضلانی پیشرونده	۵۱
آرام‌سازی از طریق تصویرسازی ذهنی هدایت شده	۶۱
آرام‌سازی از طریق تصویرسازی ذهنی آرام بخش	۶۴

آرام‌سازی به کمک اصلاح افکار منفی و مزاحم	۶۵
کلام آخر	۶۷
پیوست	۶۸
منابع و مطالعات پیشنهادی	۷۱