

సంతోషదాయకమైన జీవితంకోసం...
జీవితంలో విజయం సాధించటంకోసం...
పాజిటివ్ సైకాలజీ సూత్రాల ఆధారంగా
రూపొందిన శక్తిమంతమైన పుస్తకం

మీరూ సక్సెస్ సాధించగలరు

డా॥ దేశినేని వేంకటేశ్వరరావు

ఎడ్యుకేషనల్ సైకాలజిస్ట్

ఎమెస్కో

విషయసూచిక

1. నిమిషానికి 60 సెకండ్లు ఆనందం... మీ సొంతం	7
2. మీరు ఎందులో ఎక్స్‌పర్ట్ అందులోనే కావాలి ఎవరెస్ట్	10
3. నిత్య సంతోషం మీ సొంతం కావాలంటే	14
3. 10 సూత్రాలతో 100% సంతోషం	19
4. అంతర్గత ప్రేరణ	22
5. ఆశ-నిరాశ మనిషిపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపిస్తాయి?	27
6. మీరు ఆశావాదా? నిరాశావాదా? పరీక్షించుకోండి.	31
7. ఐ.క్యూ.ను తలదన్నే కొత్త శక్తి ఏమిటి?	33
8. ప్రశాంతమైన మనసుకి 11 సూత్రాలు	38
9. ఆత్మగౌరవం మీరు సంపాదించుకునేదా? ఎదుటివారు ఇచ్చేదా?	42
10. చేసే పనిలో ఆనందం కలగాలంటే?	46
11. ప్రశ్నలకు జవాబు చెప్పండి. మీరెంత సంతోషంగా ఉన్నారో తెలుసుకోండి... సంతోష ప్రశ్నావళి	51
12. మీరు చేసే పనికి మీ సంతోషానికి సంబంధం ఉందా?	58
13. ముఖం చూసి మనిషిని అంచనా వేయవచ్చా?	63
14. జీవితంలో ఎంత పెద్ద దెబ్బతగిలినా ఎదురీదే మనస్తత్వం ఎలా వస్తుంది?	68

15. మీకు ఉండవలసిన అసలైన 'ఆస్తి' ఏమిటో మీకు తెలుసా?	72
16. మీ సంతోషాన్ని పెంచే... 'ఆ' ఎనిమిది	76
17. మీ జ్ఞానం, ధైర్యం వెలికితీస్తే విజయం	80
18. మీ సంతోషానికి అడ్డుపడుతున్నదెవరు?	85
19. అనారోగ్యమని తెలిసినా అలవాట్లు ఎందుకు మానుకోలేరు?	90
20. ఆశావాదికి ఆరోగ్యం - నిరాశావాదికి అనారోగ్యం	95
21. 12 వ్యాధులకు ఒకే మందు రిలాక్స్! రిలాక్స్!	98

నిమిషానికి 60 సెకండ్లు ఆనందం... మీ సొంతం

మీరు కోరుకున్నదే మీకు లభిస్తుంది...

ఆలోచనలు రెండు దిశలలో పయనిస్తుంటాయి. పాజిటివ్, నెగెటివ్ అనే ఈ రెండు దిశలలో ఎటువైపు ఆలోచనలు కేంద్రీకృతమైతే ఫలితాలు కూడా అలాగే ఉంటాయని సైకాలజిస్టుల అభిప్రాయం. అందుకే ఆలోచనలెప్పుడూ పాజిటివ్ విషయాలపైనే ఉండేలా ప్రయత్నించాలి. ఇందుకు కింద ఇచ్చిన 'ఎక్స్‌ర్‌సైజ్' ప్రాక్టీస్ చేయండి.

1. రేపు జరుగుతాయని మీరనుకునే రెండు మంచి విషయాలను గుర్తుకు తెచ్చుకోండి.
2. రాబోయే రోజులలో మీరు జరుగకూడదనుకునే ఒక విషయాన్ని గుర్తు చేసుకోండి.
3. జరుగకూడదనుకునే విషయాన్ని ఒక వృత్తంగా భావించి అది క్రమక్రమంగా చిన్నదవుతున్నట్లుగా ఊహించుకోండి.
4. రేపు జరుగుతాయని మీరనుకునే రెండు మంచి విషయాలలో అతి తక్కువ ప్రాముఖ్యత కలిగినది కూడా ఒక వృత్తంగా భావించి అది క్రమక్రమంగా చిన్నదవుతున్నట్లుగా ఊహించుకోండి.
5. జరుగకూడదనుకునే చిన్న వృత్తం పూర్తిగా చిన్నదై కనిపించకుండా పోతున్నట్లుగా ఊహించుకోండి.
6. జరుగకూడదనుకునే విషయం పూర్తిగా అంతర్ధానమై పోయినట్లుగా, దానికి గుడ్ బై చెబుతున్నట్లుగా ఊహించుకోండి.
7. రేపు జరుగుతాయనుకునే రెండు మంచి విషయాలలో తక్కువ ప్రాముఖ్యత కలిగినది క్రమ క్రమంగా చిన్నదయిపోతున్నట్లుగా ఊహించుకోండి.