

ذهن آرام در معامله‌گری

تالیف:

ایوان بیاجی

ترجمه:

مهدی حسین‌پور

آراد کتاب

سرشناسه	: حسین پور، مهدی، ۱۳۶۱-
عنوان و پدیدآور	: ذهن آرام در معامله‌گری، تالیف و ترجمه: مهدی حسین پور.
مشخصات نشر	: تهران، آراد کتاب
مشخصات ظاهری	: ۱۷۲ ص
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۶-۷۰۷-۱
یادداشت	: بخشی از کتاب گردآوری و ترجمه برخی از فیلم‌های ایوان بیاجی است.
موضوع	: موفقیت در کسب و کار - جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: سرمایه‌گذاری - جنبه‌های روانشناسی
شناسه افزوده	: بیاجی، ایوان
رده بندی کنگره	: HF ۵۳۸۶
رده بندی دیویی	: ۶۵۰ / ۱
شماره کتابخانه ملی	: ۱۰۰۵۷۵۳۴

ذهن آرام در معامله‌گری

☑ ترجمه : مهدی حسین پور	☑ ناشر: آراد کتاب
☑ نوبت چاپ: اول ۱۴۰۴	☑ تیراژ: ۲۰۰ جلد
☑ چاپ و صحافی: صدف	☑ قیمت: ۱۹۵۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۶-۷۰۷-۱	

حق چاپ برای ناشر محفوظ است. کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ برای انتشارات آراد کتاب محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

مرکز پخش و فروش:

تلفن: ۰۹۳۵۳۰۶۲۴۵۸ - ۶۶۴۸۲۲۲۶ - ۶۶۹۷۵۲۸۵

فروشگاه اینترنتی: www.aradbook.com

پیشگفتار

در دنیای پرهرج و مرج و پرتنش معامله‌گری، آرامش یکی از ارزشمندترین دارایی‌هاست. این کتاب، نقشه‌ای است برای آرامش در دل طوفان‌های بازار؛ جایی که احساسات و تصمیم‌ها می‌تواند مسیر موفقیت یا شکست را تعیین کند. با بهره‌گیری از تکنیک‌های تنفس عمیق، تأییدات مثبت و درک عمیق از خود، شما قادر خواهید بود به آرامش درونی دست یابید و در لحظات بحرانی تصمیمات بهتری اتخاذ کنید. در این سفر، به شما خواهیم آموخت که چگونه نه تنها از نوسانات بازار عبور کنید، بلکه بر آن‌ها تسلط پیدا کنید و در نتیجه، به تریدری مؤثر و آرام تبدیل شوید. هم‌اکنون زمان آن است که بادقت و تمرکز به درون خود نگاه کنید و ابزارهایی را کشف کنید که به شما کمک می‌کند تا در هر موقعیتی ماندگار و قوی بمانید. بیایید با هم این سفر را آغاز کنیم و در نهایت آرامش و موفقیت را در دنیای معاملاتی تجربه کنیم.

با آرزوی موفقیتی فراتر از تصور همگان

مهدی حسین پور

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	3
مقدمه.....	5
بخش 1: تعهد.....	19
فرم تعهد.....	22
بخش 2: تکنیک.....	37
تکنیک رهایی از اشتیاق و بیزاری، مشاهده خود با آرامش و سکون	
کامل.....	37
سکون.....	41
بخش 3: پیش نیازها.....	49
ایجاد پایه و اساس این تکنیک.....	
ارتباط بدن و ذهن، چرخه مقاومت و قدرت پذیرش در لحظه حال	59
بخش 4: تمرین دوم: افزایش آگاهی بدنی و تسلط بر خود.....	63
بخش 5: مشاهده ذهن: گام بعدی در تمرین خود مشاهده گری.....	83
تمرین سوم: سکون و آگاهی.....	87
بخش ششم: ترکیب تمرین ها قدم به سوی تحول عمیق.....	135
بخش پایانی: تجربیات عمیق مراقبه.....	157
تأییدیه ها برای معامله گران.....	166