

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	مضامین	نمبر شمار
15	عرض ناشر	1
17	ثبیت خودکلامی کی کیوں ضرورت ہے؟	2
19	اظہارِ تشکر	3
	◆ پہلا باب	
21	✽ ایک بہتر راستے کی تلاش	1
22	عملی امکانات کی ایک لامحدود زندگی	1
	◆ دوسرا باب	
25	✽ سوال کا جواب	2
27	148000 ”نہیں“	1
29	آپ کے خیالات کا حتمی نتیجہ	2
29	آپ کا مستقبل کیسا ہو سکتا ہے؟	3
	◆ تیسرا باب	
33	✽ کیا چیز اہم ہے اور کیا اہم نہیں ہے؟	3
35	مسئلے کے معقول حل کی تلاش	1

مثبت خودکلامی کے کرشمے

37	کامیابی کے راستے کی تلاش کے تین سال	2
40	کامیابی کا ”غائب عنصر“	3
	◆ چوتھا باب	
43	✽ پوشیدہ دریا فتیں	4
44	کنٹرول سنٹر	1
46	بائیو کیمیائی برقی تحریک ”خیال“ کہلاتی ہے	2
	◆ پانچواں باب	
49	✽ ہم یقین کرنا سیکھتے ہیں	5
50	دوسروں کی جانب سے ”لا شعوری“ پروگرامنگ	1
53	آپ کا ذاتی چلتا پھرتا کمپیوٹر	2
54	نئی ہدایات	3
	◆ چھٹا باب	
57	✽ دیوار	6
59	ہماری خود ساختہ منفی خودکلامی	1
63	نتیجہ کو قبول کر کے زندہ رہنا	2
	◆ ساتواں باب	
67	✽ پروگرامنگ کو دوسروں میں منتقل کرنا	7
69	مشین جو کبھی نہیں سوتی	1

مثبت خودکلامی کے کرشمے

	◆ آٹھواں باب	
73	✽ ذات کی تنظیم کا طریقہ کار	8
74	رویہ	1
76	احساسات	2
77	اندازِ نظر	3
78	عقائد (یقین اور خیالات)	4
81	پروگرامنگ	5
	◆ نواں باب	
83	✽ خودکلامی کے پانچ مراحل	9
84	خودکلامی کا پہلا مرحلہ: منفی قبولیت: (میں یہ نہیں کر سکتا/سکتی)	1
86	تبدیلی اور اپنی ذات کی خواہش: مجھے یہ کرنا چاہئے	2
87	خودکلامی کا تیسرا مرحلہ، تبدیلی کا فیصلہ	3
89	خودکلامی کا چوتھا مرحلہ، آپ کی بہترین ذات	4
91	خودکلامی کا پانچواں مرحلہ، آفاقی تصدیق	5
92	آپ ابھی سے آغاز کر سکتے ہیں	6
	◆ دسواں باب	
93	✽ مثبت سوچ کا مسئلہ	10
95	آپ کے ذہن کا مکان	1
97	پرانے کو نئے سے بدل دیں	2

مثبت خودکلامی کے کرشمے

	◆ گیارہواں باب	
99	* تحریک کی کہانی	11
101	بیرونی اور عارضی تحریک	1
104	دوسروں کی ذات کی تنظیم کرنا	2
107	ہمیشہ کے لئے تحریک کی صرف ایک ہی قسم ہے:	3
	◆ بارہواں باب	
109	* نہ ہی ہینا ٹزم اور نا ہی لاشعوریت	12
111	اپنی ذات کے لئے ذمہ داری لینا	1
113	تحت الشعوری حالت	2
115	اپنی ذات کیلئے سوچیں!	3
	◆ تیرہواں باب	
117	* اگر یہ آسان نہیں تو یہ کام بھی نہیں کرے گا	13
118	پروگرام کو ختم کرنا	1
120	روزمرہ زندگی میں مقابلہ بازی	2
121	درست ذرائع	3
	◆ چودہواں باب	
123	* نئی مہارتیں	14
123	خاموش خودکلامی	1
126	خود بیانی	2

مثبت خودکلامی کے کرشمے

128	اپنے آپ سے گفتگو کرنا	3
131	خودتحریری (اپنے آپ سے لکھنا)	4
133	ٹیپ کے ذریعے خودکلامی	5
135	ایک بہترین طریقہ	6
137	یقین کریں یا نہ کریں	7
	◆ پندرہواں باب	
143	✽ زندگی میں آپ کا مقام یا جو بھی آپ چاہتے ہیں	15
144	خودکلامی کو عملی شکل دینا	1
145	اگر آپ اپنی آمدنی بڑھانا چاہتے ہیں یا اپنی مالی حیثیت کو مستحکم کرنا چاہتے ہیں	2
146	اگر آپ بچوں کو پڑھاتے یا کسی بھی حیثیت میں ان کے ساتھ کام کرتے ہیں	3
146	کامیابی کیلئے ایک اچھا موقع پیدا کرنا	4
147	اگر آپ کوئی مسئلہ حل کرنا چاہتے یا کوئی رکاوٹ دور کرنا چاہتے ہیں	5
148	معمولی الفاظ، غیر معمولی نتائج	6
149	اگر آپ کوئی ہدف حاصل کرنا چاہتے ہیں	7
150	اگر آپ اپنی جاب میں بہتری لانا چاہتے ہیں	8
150	اپنی خودکلامی کو اپنے ساتھ لیکر چلنا	9
151	اگر آپ اسکول میں یا کہیں بھی اپنی کارکردگی بہتر کرنا چاہتے ہیں	10

مثبت خودکلامی کے کرشمے

152	اگر آپ کبھی بھی تنہائی محسوس کریں، اچھا نہ لگے یا مزاج اچھا نہ ہو	11
152	ہم نے اسے بنایا ہے اور ہم اسے بدل بھی سکتے ہیں	12
153	خودکلامی کو استعمال کرنے کے مواقع لامحدود ہیں	13
	◆ سولہواں باب	
155	✽ اپنی عادات کو تبدیل کرنا	16
157	1 اپنی خودکلامی کو 'حال' کا حصہ بنائیں	
159	2 تخصیص اپنائیے (مخصوص ہو جائیں)	
161	3 سگریٹ نوشی کو ترک کرنے کیلئے مثبت خودکلامی کی مثال	
163	4 پریشانی سے نجات کیلئے مثبت خودکلامی	
165	6 عادت کو بدلنے کے لئے الفاظ کو بدلیں	
	◆ سترہواں باب	
167	17 ✽ رویوں میں تبدیلی	
168	1 اپنے رویوں کی دوسروں میں تنظیم (منظم) کرنا	
170	2 اپنی ذات میں رویوں کو تبدیل کرنا	
171	3 اپنی ذات کیلئے ذمہ داری لینے کیلئے خودکلامی	
173	4 عزت نفس میں اضافہ کیلئے خودکلامی	
175	5 آپ کے رویوں کا اسٹاک	
	◆ اٹھارہواں باب	
177	✽ مسائل کو حل اور اہداف کو حاصل کرنا	18

مثبت خودکلامی کے کرشمے

178	اہداف (گول) کا حقیقی مطلب	1
179	آپ کا ہدف (گول) کچھ بھی ہو سکتا ہے جس کا آپ انتخاب کرتے ہیں	2
180	مسائل کو حل کرنا	3
187	تخصیص کے ساتھ مسئلے حل کریں	4
	◆ انیسواں باب	
189	✽ ذہنی یا اندرونی تحریک	19
191	مثبت زور، قوت لگانا	1
192	ہر انسان کو کسی نہ کسی چیز کی ضرورت ہوتی ہے	2
196	اپنی خودکلامی میں جان ڈالنا	3
200	جب حالات آپ کے حق میں نہ ہوں تو حوصلہ قائم رکھنا	4
202	روشنی، جو کبھی نہیں بجھتی	5
	◆ بیسواں باب	
205	✽ صورتحال کے مطابق خودکلامی	20
206	اپنے رویے کو فوری ایڈجسٹ کرنا	1
208	خود کو پریشانی کا شکار کرنا	2
210	پریشانی کے کیمیکلز	3
211	شعوری عمل یا غیر کنٹرول شدہ رد عمل	4
213	صورت حال کا چکر	5
214	بہتر کے بجائے بہترین کرنا	6

مثبت خودکلامی کے کرشمے

216	آپ کا دن بنانے یا بگاڑنے کے لامحدود مواقع	7
217	یہ جیسا کہ یہ ہے	8
220	اگلی صورتحال رد عمل کے اظہار کا ایک موقع ہے	9
	◆ اکیسواں باب	
223	✽ خودکلامی کا آغاز کرنا	21
224	عملی اقدامات	1
225	خود کو ہدایات دینے کے اثرات	2
227	اپنی خودکلامی کو سننا	3
228	دوسروں کی خودکلامی کو سننا	4
229	اپنی ماضی کی خودکلامی کی ایک فہرست بنائیں	5
230	میڈیا کے اثرات سے آگاہ ہو جائیں	6
230	آپ کی سب سے بڑی ذمہ داری	7
	◆ بائیسواں باب	
233	✽ اپنی خودکلامی آپ بنانا	22
234	ہر موضوع کیلئے درست خودکلامی	1
235	مثال نمبر ایک	2
235	مثال نمبر دو	3
235	مثال نمبر تین	4
236	مثال نمبر چار	5

236	مثال نمبر پانچ	6
237	مثال نمبر چھ	7
237	مثال نمبر سات	8
237	مثال نمبر آٹھ	9
239	خودکلامی کی چیک لسٹ	10
242	اپنی خودکلامی کی کیسٹ خود بنانا	11
243	اتھارٹی اور حوصلہ افزائی کی بیرونی آواز	12
244	فعل حال، مثبت فارم	13
244	موسیقی اور ہمارا تحت الشعور	14
	◆ تیسواں باب	
247	* آپ تبدیلی چاہتے ہیں یا نہیں چاہتے؟	23
248	کیا آپ تبدیلی لانا چاہتے ہیں؟	1
249	بیرونی اثرات سے پیدا شدہ تبدیلیاں	2
250	ذاتی انتخاب کی وجہ سے متبادل تبدیلی	3
251	حتمی فرق	4
252	مسئلے کا حل	5
253	یاد	6

