


# لاغری آسان با ضربه تراپی
# (به شیوه بناساز=Btt)

کتایون بناساز

انتشارات نظری

سرشناسه : بناساز ، کتایون
عنوان و نام پدیدآور : لاغری آسان با ضربه تراپی (به شیوه بناساز=btt)/ کتایون بناساز
مشخصات نشر : تهران: انتشارات نظری ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری : ۸۰ ص
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۹-۸۶۸-۵
وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا
موضوع : رژیم غذایی – جنبه های روان‌شناسی – رژیم لاغری
رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ ۲ل۹ب / TX۳۵۷
رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی : ۵۰۰۳۹۰۸

نام کتاب : لاغری آسان با ضربه تراپی (به شیوه بناساز=**btt**)

نویسنده : کتایون بناساز

نوبت چاپ : دوم - ۱۳۹۷

« کلیه حقوق مادی ، چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر می‌باشد »

دفتر مرکزی : تهران، خیابان ولی‌عصر(عج) ، خیابان سید جمال‌الدین اسدآبادی(یوسف آباد) ، نبش خیابان فتحی شقاقی، جنب بانک انصار پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

E-mail: nazaribook@yahoo.com

www.nashrenazari.com

تلفن : ۸۸۱۰۲۷۷۵

همراه : ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵

انتشارات نظری

تقدیم به :

پدر سفر کرده و مادر عزیزم

## زندگی زیباست

من نمی دانم وقتی شاعر گفت:

" آری ، آری زندگی زیباست"

در افسانه ی کدام "پری کوچک دریایی " غرق بود،

و وقتی گفت:

"زندگی آتشگهی دیرنده پا برجاست"

دلش به کدام عشق آتشین گرم بود

ولی می دانم،شاعر راست می گفت:

زندگی زیباست حتی اگر افسانه ای تو را درخودغرق نکرده باشد،

زندگی گرم است، حتی اگر آتش هیچ عشقی درآن افروخته نباشد،

دیگران می آیند می روند

و همیشه تو می مانی و زندگی

تو می مانی و خودت

تو می مانی و خودی که تنها نیست

خودی که "خود" را ، خدا را دارد

خودی که "بیخود" نیست

خودی که دوستش دارند ، دوستش داری ، دوستش دارم،

"خود" و زندگی...

خوب که فکر می کنم زندگی در "واژه " نیز زیباست:

زنده +گی

زندگی آدم " زنده" می خواهد

آدم "سرزنده " می خواهد

زنده، سرزنده ، غیر زنده...

ببین ! چه راحت می توان با "زندگی " بازی کرد!!

اما در " واژه " نه در "معنا"

هیچ کس را توان بازی کردن با معنای زندگی تو نیست،

تنها "خود" بازی گر زندگی خودیم

می توان بازی گر خوبی بود و سرزنده

یا بد و "غیر زنده"

و این یعنی بازی زندگی را به "غیر" باختن

و من هنوز هم می گویم :

"آری زندگی زیباست"

و من هرگز بازی را به "غیر " واگذار نخواهم کرد...

کتایون بناساز

# فهرست


مقدمه..... ۱۱

مثال..... ۱۲

نقطه کاراته..... ۱۲

درس ۱..... ۱۳

تغییرات در رفتار غذا خوردن..... ۱۳

درس ۲..... ۲۱

مدیریت احساسات..... ۲۱

درس ۳ ..... ۲۹

ترک کردن اعتیاد به خوراکی ها ..... ۲۹

درس ۴..... ۳۷

احساس کمبود ..... ۳۷

علت: ..... ۴۲
تمرین: ..... ۴۳
نقطه ی کاراته : ..... ۴۳
تاج ابرو :..... ۴۴
زیر چشم :..... ۴۴
بالای لب : ..... ۴۴
زیر لب :..... ۴۴
گودی زیر گلو : ..... ۴۴
زیر بغل :..... ۴۴
مچ دست :..... ۴۴
فرق سر : ..... ۴۴
نقطه ی ملتهب : ..... ۴۵
درس ۵..... ۴۷
اضطراب ..... ۴۷
علایم اضطراب : ..... ۵۲
درس ۶..... ۵۵
خشم..... ۵۵
تمرین ..... ۶۱

از بین بردن و خنثی سازی خشم از افراد و رویداد ها : .....۶۱
درس ۷.....۶۳
تنهایی موجب چاقی می‌شود!.....۶۳
تنهایی موجب چاقی می شود !.....۶۷
تمرین : .....۶۹
نقطه ی کاراته : .....۶۹
نقطه ی ملتهب .....۷۰

## مقدمه

افرادی که احساس خوبی نسبت به خود ندارند رفتارهای زیان بخشی با خود انجام می دهندمانند:

۱ - استفاده ازموادمخدر

۲ -مصرف موادخوراکی زیاد ومختلف

۳ -وابستگی های شدید و بیمارگونه عاطفی(عشق بیمارگونه)

۴ -سرگرم شدن به کارهایی که بازدهی چندانی ندارند

## فوت کوزه گری (نکته کلیدی) :

مشکلات زندگی موجب عدم پذیرش خودشان شده است و عدم پذیرش خود یکی از نکات کلیدی نداشتن احساس خوب به خود است.

با انجام ضربه تراپی بر جنبه‌های مختلف عدم پذیرش خود نه تنها مشکل عدم پذیرش خود برطرف می‌شود بلکه سایر مشکلات هم ناپدید می‌شوند و ما آدم دیگری می‌شویم و زندگی‌مان تغییر می‌کند.

جنبه های مختلف که در این مورد باید با ضربه تراپی هدف قرار گیرند.

۱. خشم از خود
۲. قضاوت در مورد خود
۳. احساس آدم بدی بودن
۴. نپذیرفتن خود درهمین شرایط کنونی

**مثال:**

**نقطه کاراته :**

باوجوداین که ازخودم خشمگینم چون.... ولی عمیقا وکاملاخودم رامی‌پذیرم ومی بخشم.

**دوراول :**

ازخودم خشمگینم.

**دوردوم:**

ولی عمیقا وکاملا خودم را می پذیرم.

**دورسوم:**

تکرارجملات فوق به صورت یکی درمیان