

فورد دبی / Ford, Debbie

پاکسازی آگاهی در بیست و یک روز؛ پلی به عمیق‌ترین تمنای وجودتان ادبی فورد؛ مترجم الهام شریف  
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۴.

۲۳۲ ص.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۷۱۰-۸

فیبا

عنوان اصلی: consciousness cleanse: a breakthrough program for The 21 day connecting with your soul's deepest purpose, c2009.

پاکسازی آگاهی: برنامه‌ای در بیست و یک روز برای ارتباط با مقصود جان  
پلی به عمیق‌ترین تمنای وجودتان.

دخ

خوشسازي - جنبه‌های مذهبی

زندگی معنوی

شریف، الهام، ۱۳۵۵ - مترجم

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۷۱۰-۸

۱۵۸/۱

۴-۵۸۳۴۵

## پاکسازی آگاهی در ۲۱ روز

نویسنده: دبی فورد

مترجم: الهام شریف

ویراستار: معصومه امیرخانی

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: هفتم

سال چاپ: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۷۱۰-۸

ISBN: 978-964-236-710-8

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.  
نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیمصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹ - ۸۸۹۲۲۲۲۷

[www.naslenowandish.com](http://www.naslenowandish.com)

[info@naslenowandish.com](mailto:info@naslenowandish.com)

 naslenowandish

انتشارات نسل نواندیش

<https://t.me/naslenowandish>

## فهرست

- پاکسازی آگاهی در بیست و یک روز..... ۱۵
- مقدمات بازی..... ۲۵
- قانون اول: رهایی از جنگ دنیای بیرون..... ۳۰
- قانون دوم: وداع با خودی که می‌شناختید..... ۳۳
- داستان گرسپر..... ۳۵
- لحظه‌ی گرسپر من..... ۳۹
- قانون سوم: میل به دگرگونی..... ۴۷
- قانون چهارم: اول خدا..... ۵۲
- قانون پنجم: افزودن ظرفیت خویش..... ۵۵
- وعده..... ۶۱
- فرایند..... ۶۳
- مقدمات سفر..... ۶۷
- تمرین..... ۷۳
- ابزار پاکسازی..... ۷۹
- محافظان آتش درون..... ۷۹
- بالابرنده‌های آگاهی..... ۸۰
- تقویت‌کننده‌های تعهد..... ۸۲
- گذشته..... ۸۵
- روز نخست: هدیه‌ی خواستن..... ۹۱
- مراسم پاکسازی..... ۹۳
- تمرین صبحگاهی: افروختن نور معنوی..... ۹۵

- ۹۷..... روز دوم: هدیه خودشناسی.....
- ۹۹..... مراسم پاکسازی.....
- ۱۰۲..... تمرین صبحگاهی: افروختن نور عاطفی.....
- ۱۰۳..... روز سوم: هدیه‌ی رها کردن.....
- ۱۰۶..... مراسم پاکسازی.....
- ۱۰۸..... تمرین صبحگاهی: تقویت نیروی جسمانی.....
- ۱۰۹..... روز چهارم: هدیه‌ی بخشش.....
- ۱۱۱..... مراسم پاکسازی.....
- ۱۱۳..... تمرین صبحگاهی: تقویت قدرت بخشش.....
- ۱۱۵..... روز پنجم: هدیه‌ی گرامی داشتن.....
- ۱۱۷..... مراسم پاکسازی.....
- ۱۲۰..... تمرین صبحگاهی: تقویت حس خودنوازی.....
- ۱۲۱..... روز ششم: هدیه‌ی تسلیم.....
- ۱۲۴..... مراسم پاکسازی.....
- ۱۲۶..... تمرین صبحگاهی: افروختن شعله‌ی ایمان.....
- ۱۲۷..... روز هفتم: هدیه‌ی خودباوری.....
- ۱۲۸..... مراسم پاکسازی.....
- ۱۳۰..... تمرین صبحگاهی: تقویت حس ارزشمندی.....
- ۱۳۱..... حال.....
- ۱۳۷..... روز هشتم: قدرت رهایی.....
- ۱۳۸..... مراسم پاکسازی.....
- ۱۳۸..... آماده شدن برای جشن.....
- ۱۴۱..... مراسم جشن.....
- ۱۴۴..... تمرین صبحگاهی: تقویت قدرت رهایی.....

- ۱۴۵ ..... روز نهم: قدرت مسئولیت پذیری
- ۱۴۶ ..... مراسم پاکسازی
- ۱۴۸ ..... تمرین صبحگاهی: تقویت حس مسئولیت پذیری
- ۱۴۹ ..... روز دهم: قدرت سرسپردگی
- ۱۵۱ ..... مراسم پاکسازی
- ۱۵۲ ..... تمرین صبحگاهی: تقویت حس سرسپردگی
- ۱۵۳ ..... روز یازدهم: قدرت پذیرش
- ۱۵۴ ..... مراسم پاکسازی
- ۱۵۶ ..... تمرین صبحگاهی: تقویت قدرت پذیرش
- ۱۵۷ ..... روز دوازدهم: قدرت خطر کردن
- ۱۵۹ ..... مراسم پاکسازی
- ۱۶۱ ..... تمرین صبحگاهی: تقویت قدرت خطرپذیری
- ۱۶۳ ..... روز سیزدهم: قدرت حضور
- ۱۶۵ ..... مراسم پاکسازی
- ۱۶۷ ..... تمرین صبحگاهی: افروختن آتش عشق
- ۱۶۹ ..... روز چهاردهم: قدرت حقیقت
- ۱۷۲ ..... مراسم پاکسازی
- ۱۷۴ ..... تمرین صبحگاهی: برافروختن نور حقیقت
- ۱۷۵ ..... آینده
- ۱۸۵ ..... روز پانزدهم: نور شناخت
- ۱۸۷ ..... مراسم پاکسازی
- ۱۸۹ ..... تمرین صبحگاهی: برانگیختن حس شادمانی
- ۱۹۱ ..... روز شانزدهم: نور اراده‌ی پروردگار
- ۱۹۴ ..... مراسم پاکسازی