

ПСИХОТЕРАПИЯ БЕСТСЕЛЛЕРИ

ЛУИЗА Л. ХЕЙ

**ҲАЁТИНГИЗНИ ҚАДРЛАНГ!
ЎЗИНГИЗНИ ДАВОЛАНГ!**

(оммабон психология)

“Илм-зиё-заковат”

Тошкент – 2022

УЎК: 337.08-00

КБК: 842.00.12 (инг)

X 7

Луиза Л. Ҳей. “Ҳаётингизни кадрланг! Ўзингизни даволанг!” /оммабоб психология / рус тилидан Абдуллаев Шохрух таржимаси / “Психотерапия бестселлери” туркуми – Т.: “Илм-зиё-заковат” нашриёти, 2022. – 352 б.

Қўлингиздаги ушбу китоб АҚШнинг машҳур психологи, 30 дан ортиқ психологик китоблар ёзган Луиза Л. Ҳей (1926–2017) қаламига мансуб. Ушбу китоб шу пайтгача дунё бўйлаб 40 га яқин тилда 50 миллиондан ортиқ нусхада чоп этилган.

Шунга аминмизки, ушбу китобни ўқий бошлашингиз билан ундан бош кўтара олмай қоласиз. Чунки бу асар ҳар бир инсонга касалликларнинг олдини олишда психологик қўлланма бўлиб хизмат қилади. Китобни ўқир экансиз, қандай психик ҳолатлар қайси касалликларга сабабчи бўлишини ва бу касалликлардан қутулиш учун қандай ҳаракат қилиш ҳақида бебаҳо маслаҳатлар учрайди. Шу билан бирга касалликдан қандай халос бўлиш ҳақида бир қанча қимматли маълумотлар берилган.

Ушбу китобда маълум бир касалликларни даволашда ёрдам берувчи тиббий тавсиялар ва маслаҳатлар берилмаган. Шунингдек, шифокорларнинг кўригисиз мустақил тарзда даволаниш тавсия этилмайди. Китобдан асосий мақсад — бардамлик, мустаҳкам соғлиқ ва кўтаринки кайфиятни сақлаб қолиш, шу билан бирга, бадавлат ва бахтли бўлишга ёрдам беришдир.

УЎК: 337.08-00

КБК: 842.00.12 (инг)

ISBN: 978-9943-7676-0-7



© Луиза Л. ҲЕЙ

© “Илм-зиё-заковат”. 2022 йил.

ПСИХОТЕРАПИЯ БЕСТСЕЛЛЕРИ

ЛУИЗА Л. ХЕЙ

ҲАЁТИНГИЗНИ ҚАДРЛАНГ! ЎЗИНГИЗНИ ДАВОЛАНГ!

(оммабон психология)

Таржимон:

Шохрух АБДУЛЛАЕВ

Бош мухаррир:

Алишер РАВШАНОВ

Нашрга тайёрловчи:

Эргашбой МАТЕҚУБОВ

Мусаххих:

Лолахон ҚЎЗИБОЕВА

Компьютерда саҳифаловчи:

Феруз Воҳидов

ДИҚҚАТ!!! Ушбу китобнинг таржимасини ёки унинг бир қисмини “Илм-Зиё-Заковат” нашриётининг махсус (ёзма) руҳсатисиз китоб ҳолида ёки газета ва журналларда чоп этиш, электрон кўринишида тарқатиш, интернетга жойлаштириш, шунингдек, асарда келтирилган изох ва иктибослардан ижодий фойдаланиш катъиян тақиқланади.

Лицензия рақами АІ № 274. 15.07.2015. да берилган

Босишга 17.01.2022 йилда руҳсат этилди. Бичими 60/84. 1/16.

Босма тобоғи 22. Шартли босма тобоғи 25

Гарнитура “Times New Roman” офсет коғози.

Адади 3 000 нусха. Буюртма № 36.

Баҳоси келишилган нарҳда.

“BOOK MEDIA PLUS” Хусусий корхонасида тайёрланди.

Манзил: Тошкент, Чилонзор тумани, Чўпон ота кўчаси, 28 А.