

داشتن اعتماد به نفس

خیلی ساده ست

مسعود نصیری ، سامان پسندیده ، بهروز حافظیان

انتشارات زاک و ماریان

سرشناسه : نصری، مسعود، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور : داشتن اعتماد به نفس خیلی ساده‌ست / نویسنده مسعود نصری، سامان پسندیده، بهناز حافظیان.

مشخصات نشر : شاهرود: زاک و ماریان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : تصویر (بخشی رنگی).

فروست : خیلی ساده‌ست.

شابک : 978-622-99544-0-9

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : اعتماد به نفس

موضوع : Self-confidence

شناسه افزوده : پسندیده، سامان، ۱۳۶۴ -

شناسه افزوده : حافظیان، بهناز، ۱۳۶۷ -

رده بندی کنگره : BF۵۷۵/الف۶: ۱۳۹۷

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شمار کتابخانه ملی : ۵۳۷۱۵۹۸



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران



انتشارات زاک و ماریان
Zak & Marian Press

مجموعه کتاب های خیلی ساده است

شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۴۴-۰۰-۶

داشتن اعتماد به نفس خیلی ساده است

نویسندگان: مسعود نصری، سامان پسندیده، بهناز حافظیان

ویراستار و صفحه آرا: منا علی نیا

طراح جلد: می‌رضا الباسی

چاپ و صحافی: پخشانه سیرنگ

نوبت چاپ: ۱۳۹۷

شمارگان:

قیمت: ۳۰ هزار تومان

شابک کتاب: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۴۴-۰۰-۹

کلیه حقوق این اثر مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان محفوظ و متعلق به انتشارات زاک و ماریان است.

فهرست

- ۵ بخش اول: عزت نفس یا اعتماد به نفس
- ۹ بخش دوم: تفاوت بین عزت نفس و اعتماد به نفس در چیست؟
- ۱۱ بخش سوم: نشانه‌های عزت نفس پایین
- ۱۷ بخش چهارم: ۱۰ جمله تأکیدی برای تقویت عزت نفس
- ۱۹ بخش پنجم: چند راهکار برای تقویت عزت نفس
- ۲۵ بخش ششم: نه گفته: در ۱۰ قدم
- ۳۱ بخش هفتم: نم چگونه اعتماد به نفس
- ۳۹ بخش هشتم: دلایل اصلی اعتماد به نفس پایین
- ۴۵ بخش نهم: راه‌هایی برای افزایش اعتماد به نفس
- ۶۷ بخش دهم: رفتارهایی که افراد با اعتماد به نفس انجام نمی‌دهند
- ۷۱ بخش یازدهم: زنان با اعتماد به نفس در محل کار
- بخش دوازدهم: جملاتی که می‌تواند عزت نفس و اعتماد به نفس فرزندان را تقویت کند
- ۷۷