

۶۰ کلید طلایی

اعتماد به نفس و خود باوری

اگر باور داشته باشی که می‌توانی انجام دهی، قطعاً
موفق می‌شوی.

نویسنده:

مریم باقریان - نویسنده و مترجم زبان روسی

سرشناسه	:	باقریان، مریم، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	:	۶۰ کلید طلایی اعتماد به نفس و خودباوری : اگر باور داشته باشی که می‌توانی انجام دهی، قطعاً موفق می‌شوی/نویسنده مریم باقریان،
مشخصات نشر	:	تهران: مانیان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۴ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۳۲۱۵۹-۳
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبیا
عنوان گسترده	:	شصت کلید طلایی اعتماد به نفس و خودباوری : اگر باور داشته باشی که می‌توانی انجام دهی، قطعاً موفق می‌شوی.
موضوع	:	اعتماد به نفس
موضوع	:	Self-confidence
موضوع	:	عزت نفس
موضوع	:	Self-esteem
موضوع	:	موفقیت
موضوع	:	Success
رده بندی کنگره	:	B ۵۷۵
رده بندی دیویی	:	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۲۹۸۰۸

۶۰ کلید طلایی اعتماد به نفس و خودباوری

اگر باور داشته باشی که می‌توانی انجام

دهی، قطعاً موفق می‌شوی

نویسنده: مریم باقریان

ناشر: انتشارات مانیان

نوبت و سال چاپ: اول/۱۳۹۹

تیراژ: ۳۰ جلد

طراح جلد: حسن اسدی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۲۱-۵۹-۳

قیمت: ۳۹۰۰۰ تومان



فهرست مطالب



۹	مناجات با خالق بی همتا
۱۱	مقدمه
۱۱	اعتماد به نفس چیست
۱۸	انواع اعتماد به نفس
۲۰	چگونه اعتماد به نفس را در خود تقویت کنیم
۲۶	۸ روش برای تقویت اعتماد به نفس که شما را به موفقیت می رساند
۳۶	چگونه آرامش درون خود را بیابیم
۴۲	راهکارهایی برای بالابردن اعتماد به نفس و عزت نفس
۴۶	چگونه ارتعاش مناسب از خود بیرون بیاوریم
۵۱	دو چیز مانع خوشبختی انسان است
۵۷	خود باوری و اعتماد به نفس واقعی
۶۱	۶۰ راه برای تقویت اعتماد به نفس و خود باوری هر چه بیشتر
۸۳	ماهیت واقعی خود باوری و اعتماد به نفس
۸۵	عوامل خود باوری
۹۱	۷ روش برای رسیدن به خود باوری
۹۸	نکته های مهم درباره ایمان و باور ما
۱۰۴	قدرت باور و انواع باورهای انسان
۱۰۷	نکاتی در مورد مغز و توانایی آن
۱۱۰	چگونه استرس را مدیریت کنیم

۱۱۴ نقش خود شناسی در تصمیم گیری درست

۱۱۹ قدرت باور های محدود کننده و تغییر آنها

۱۲۲ سخن پایانی

www.ketab.ir

مقدمه‌ی نویسنده:

به ندای درون خود گوش فرا دهید و از نیروی درون خود و این انرژی بی‌انتها، نهایت استفاده را به کارگیرید. این نیرو اصل حیات هر اتم، مولکول و سلول است که در جهان وجود دارد و همواره شما را به بهترین مسیر دلخواهتان هدایت می‌کند. باور داشته باشید که این نیرو در درون شما زنده است تا شما را به دست واسطه‌ها و اهدافتان، هر آن قدر که بزرگ باشند، هدایت نماید.

دنیایی از افکار و اندیشه‌ها احاطه است و نیروهایی از نور، روشنایی و زیبایی، عشق و محبت و لمس زندگی خوب، در دین تمام انسان‌های این کره خاکی وجود دارد. این نیروها با آنکه نامرئی هستند و با چشم سر دیده نمی‌شوند، اما می‌توان گفت که همه‌ی افراد به نوعی آن‌ها را لمس کرده و از قدرتش‌ان آگاه‌اند. نیروها در دنیای درون شماست و تحت حکومت ذهن شما قرار دارند.

وقتی برخی از قوانین طبیعی جهان را کشف می‌کنیم در واقع راه حلی برای سوال‌های خود یافته‌ایم، و از آنجایی که نیروی درون و ندای این تحت کنترل ماست، پس همه قوانین قدرتمند و همه دارایی‌های این جهان، می‌تواند در محدوده‌ی کنترل ما قرار گیرد.