

یک بانوی جذاب باش

www.ketab.ir
ساز

سرشناسه:	کلینی، ساناز، ۱۳۴۵-
عنوان و نام پدید آور:	یک بانوی جذاب باش/ ساناز کلینی.
مشخصات نشر:	تهران: نشر بید، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری:	۱۶۸ ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۱۵۹-۵۱-۶
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
موضوع:	عزت نفس زنان
موضوع:	Self-esteem in women
موضوع:	اعتماد به نفس
موضوع:	Self-confidence
موضوع:	زنان - روان شناسی
موضوع:	Women - Psychology
موضوع:	خودشناسی در زنان
موضوع:	Self-perception in women
موضوع:	زنان - راه و رسم زندگی
موضوع:	Women - Conduct of life
رده بندی کنگره:	BF۶۹۷/۵
رده بندی دیویی:	۱۵۸/۱۰۸۲
شماره کتابشناسی ملی:	۶۱۸۶۲۵۸

یک بانوی جذاب باش

نویسنده	ساناز کلینی
طراح جلد	فرزانه اعرابی
صفحه آرا	فرزانه اعرابی
شمارگان	۱۰۰ نسخه
چاپ اول	بهار ۱۳۹۹
ناشر	بید
مبلغ سرمایه گذاری	۴۹ هزار تومان

کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ می باشد و هر گونه تقلید و استفاده از این اثر به هر شکل بدون اجازه کتبی ممنوع است.



۱۳..... قبل از شروع

۱۴..... امبر هر درامی شناسید؟

بخش اول

۵۷..... آشنایی با مفهوم عزت نفس و تاثیر آن در زندگی زنان

بخش دوم: اهمیت عزت نفس در زندگی زنان

۲۷..... نداشتن عزت نفس سالم چه تاثیری بر کیفیت زندگی ما دارد؟

۲۷..... عزت نفس چیست؟

۲۸..... دو ستون اصلی و بالارزش برای یک زن

۳۱..... تجربه ای از یک دوست

بخش سوم: چهره عزت نفس در زنان و ویژگی های آنها

۳۸..... ویژگی زنان با عزت نفس بالا

۳۳..... ویژگی زنان با عزت نفس پایین