اعتماد به توانِ خودت

این کتاب هدیه من به

www.ketab.ir

سرشناسه	:احمدی، سمیرا، ۱۳۷۲-
Ajmadi, Samira	
عنوان و نام پدیدآور	:اعتماد به توان خودت/ نویسنده سمیرا احمدی.
مشخصات نشر	:کرمان: امید کویر، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:۸۸ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س‌م.
شابک	:۹-۱۹-۶۶۹۲-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:فیپا
موضوع	:اعتماد به نفس
[illegible]	:Self-confidence
رده بندی [illegible]	:BF۵۷۵
رده بندی دیویی	:۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:۶۲۱۹۳۰۶
کد پیگیری	:۶۲۱۸۴۰۰

www.ketab.ir

انتشارات امید کویر

اعتماد به توانِ خودت

نویسنده: سمیرا احمدی

چاپ: اول ۱۳۹۹

انتشارات: اُمید کویر

شابک: ۹-۱۹-۶۶۹۲-۶۲۲-۹۷۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۸۰,۰۰۰ ریال

آدرس: کرمان، خیابان شریعتی، بعد از کوچه ۱۰، پاساژ سجاد، پلاک ۱۳۴

تلفن: ۳۲۲۶۲۸۲۴ - ۰۳۴ مرکز پخش: ۰۹۱۹۶۶۴۰۶۴۰ www.OmidKavir.ir

فهرســت

کمی از نویسنده بدانیم ۷
تبریک میگم ۸
فصل اول - اعتمـاد به نفس یعنی ؟ ۱۱
فصل دوم - چرا اعتماد بنفس ضروریه ؟ ۱۵
فصل سوم - تفاوتِ اعتمادبنفس ، حیا ، خجالتی و پرویـی ۲۳
فصل چهارم - انواعِ اعتماد بنفس ۲۷
فصل پنجم - کمـ گوهایِ درونی ۳۳
فصل ششم - حذفِ غرو ۳۷
غُر چیه ؟ ۳۸
فصل هفتم - دیگران چی میگن ؟ ۴۱
ارزش‌ها یعنی؟ ۴۶
فصل هشتم -تصویرسازی ذهنی ۴۹
فصل نهـم - اداشو دربیار ، بهش تبدیل شو ۵۳
فصل دهـم -جادوِی تلقین ۵۷
فصل یازدهم-اثر هاله‌ای ۶۱
فصل دوازدهم-بگو نه ! ۶۵
فصل سیزدهم-درخواست کن ۷۱
فصل چهاردهم-بدشانسی وجود نداره ۷۵
فصل پانزدهم-هدفتو مشخص کن ۸۱
نکته پایانی ۸۶
منابع ۸۷

www.ketab.ir