



خودے رولایک کن...

مؤلف: اسماء سلطانی نژاد

سرشناسه:	سلطانی نژاد، اسماء، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدیدآور:	خودت رو لایک کن/ مؤلف اسماء سلطانی نژاد.
مشخصات نشر:	تهران: نشر بید، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۱۷۱ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۳۰۹-۰۸۸-۲
وضعیت فهرست نویسی:	فیفا
موضوع:	عزت نفس
	Self-esteem
رده بندی کنگره:	BF۶۹۷/۵
رده بندی دیویی:	۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی:	۸۷۶۷۳۳۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	هیما

نام کتاب: خودت رو لایک کن

مؤلف: اسماء سلطانی نژاد

ویراستار: حمیده ابراهیمی

ناشر: بید

چاپ: مجموعه اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول/ ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۹-۰۸۸-۲

مبلغ سرمایه گذاری: ۹۰ هزار تومان

تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر شمالی - کوچه فروزانفر - پلاک ۲ - واحد ۵

تلفن: ۶۶۹۶۴۸۱۶-۶۶۴۸۱۴۲۳



فهرست

۷	آشنایی من و عزت نفس
۱۲	عزت نفس چه است و چه نیست؟
۴۹	دفترچه راهنمای انسان
۸۳	خودتان را چقدر می شناسید؟
۹۷	ریشه یابی و علت عزت نفس پایین
۱۳۳	برون ز خویش کجا می روی؟
۱۳۳	جهان اینجاست
۱۴۷	با عزت نفس شکوفا شوید