



رہنما اعتمادیہ نمائش

جی. دونالد والٹرز
علیٰ محب خسروی

Walters, J. Donald والتروز، جی، دونالد، ۱۹۲۶-م.

روهای اعتماد به نفس / جی دونالد والتروز [مترجم] علی محب خسروی
تهران: ازدهای طلایی، ۱۳۹۱.

ISBN: 978-964-8630-53-4

Secrets of self-acceptance, 1993 عنوان اصلی:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیها.

اعتماد به نفس

اعتماد به نفس -- کلمات قصار

محب خسروی، علی، مترجم

۱۵۲/۴

BF ۵۷۵/۲

۱۳۹۱

۲۸-۰۰-۱۹

کتابخانه ملی ایران

روهای اعتماد به نفس

جی، دونالد والتروز

علی محب خسروی

ویراستار: نازنین صابری

تاریخ چاپ: ۱۳۹۱، تیراز: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول، قیمت: ۱۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۶۳۰-۵۳-۴

طراحی گرافیک: الهام حاتمی

ناشر فنی: شروین عاقل مسجدی

کلیه حقوق محفوظ است

مرکز بخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



پیشگفتار

برای هر روز از ماه، گفتاری کوتاه پیشنهاد شده است. روز را در ساعت مناسبی آغاز کنید. گفتار را چند بار تکرار کنید. دفعه اول، با صدای بلند، بعد آرام تر، بعد به صورت یک رزمه و سپس در فکرتان تکرار کنید. با هر بار تکرار، بگذارید کلمات با عمق بیشتری جذب ضمیر ناخودآگاهتان شوند.

به تدریج مفهوم کاملی از این گفتارها به دست خواهید آورد، که اگر بخواهید آنها را طی یک دوره یاد بگیرید، شاید یک سال طول بکشد.

در پایان، حقایق ارائه شده با شما یکی خواهند شد. آن صفحه از کتاب را که گفتار روزتان است، طی روز باز بگذارید. در هر فرصتی آن را مرور کنید. حتی المقدور آن گفتار را با شرایط واقعی زندگی‌تان تطبیق دهید. شب قبل از خواب، چند بار دیگر گفتار را تکرار کنید. هنگامی که به خواب می‌روید، کلمات را به ضمیر ناخودآگاهتان منتقل کنید و اثرات مثبت آن را در تمام وجودتان جذب کنید. بگذارید با ضمیر آگاهتان یکی شوند.