

به نام خدا

نکته‌های خردمندانه برای نوجوانان

چگونه اعتماد به نفس خود را بالا ببرید

راهنمایی برای دختران نوجوان: ابر نیروهای درونی
خود را برای غلبه بر ترس و بی‌اعتمادی به خود و
ایجاد اعتماد به نفسی تزلزل‌ناپذیر، رها کنید

www.ketab.ir

جکی لتران

مترجم: الهام محمدپور

www.saberinbooks.ir

Lethran, Jacqui

: لترن، جکی

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

: چگونه اعتماد به نفس خود را بالا ببرید: راهنمایی برای دختران نوجوان:
ابرنیروهای درونی خود را برای غلبه بر ترس و بی‌اعتمادی به خود و ایجاد
اعتماد به نفسی تزلزل‌ناپذیر، رها کنید / جکی لترن؛ مترجم الهام محمدپور؛
ویراستار محمدعلی معصومی.

: تهران، صابرين، کتابهای دانه، ۱۴۰۲.

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

: ۱۲۰ ص.

شابک

: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۷۹-۷

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا.

یادداشت

: عنوان اصلی: Jump-Start Your Self-Confidence & Boost Your
Self-Esteem

عنوان دیگر

: راهنمایی برای دختران نوجوان: ابرنیروهای درونی خود را برای غلبه بر ترس و
بی‌اعتمادی به خود و ایجاد اعتماد به نفسی تزلزل‌ناپذیر، رها کنید.

: اعتماد به نفس در نوجوانان، Self-Confidence in Adolescence

موضوع

شناسه افزوده

: محمدپور، الهام، ۱۳۶۸، مترجم

رده‌بندی کنگره

: BF ۵۷۵

رده‌بندی دیویی

: ۱۵۵/۴۱۹۱

شماره کتابشناسی ملی

: ۹۴۶۵۱۰۲

کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرين ۱۱۹۶۸۸۹۰

چگونه اعتماد به نفس خود را بالا ببرید

جکی لترن

مترجم	الهام محمدپور
ویراستار	محمدعلی معصومی
حروف چینی و صفحه آرایی	فاطمه بابایی
چاپ اول	۱۴۰۳
تعداد	۲۰۰۰
لیتوگرافی	باران
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۷۹-۷

حقوق ناشر محفوظ است

قیمت ۱۰۵۰۰۰ تومان

فهرست

۵	سخن ناشر.....
۷	مقدمه.....
۱۲	فصل اول: همه چیز در ذهن شماست.....
۲۶	خودارزیابی.....
۲۸	فصل دوم: نیروی کلمات.....
۳۶	خودارزیابی.....
۳۹	فصل سوم: نیروی بدن شما.....
۵۰	خودارزیابی.....
۵۲	فصل چهارم: نیروی تخیل.....
۶۳	خودارزیابی.....
۶۵	فصل پنجم: نیروی شجاعت.....
۷۴	خودارزیابی.....
۷۶	فصل ششم: نیروی بخشش.....
۸۸	خودارزیابی.....
۹۱	فصل هفتم: نیروی عشق.....
۱۰۳	خودارزیابی.....
۱۰۶	فصل هشتم: نیروی پشتکار.....
۱۱۵	خودارزیابی.....
۱۱۷	نکات اضافی: پنج گام ساده برای رها شدن از هیجان‌های ناخواسته.....

سخن ناشر

نوجوان گرامی، کتابی که در دستان شماست یک جلد از مجموعه «نکته‌های خردمندانه برای نوجوانان» است. در این مجموعه سعی شده به نیازها و دغدغه‌های دوره نوجوانی پاسخ‌های کاربردی و در عین حال علمی داده شود. انتشارات صابرین امیدوار است این مجموعه موردتوجه آینده‌سازان جامعه قرار گیرد.

انتشارات صابرین

www.ketab.ir