

شروعی برای در آغوش گرفتن خود (کتاب کار زنان قدرتمند)

نویسنده:

جنیفر اسمیت

مترجم:

عاطفه خاکسار



سرشناسه	:	اسمیت، جنیفر ان. Smith, Jennifer N
عنوان و نام پدیدآور	:	شروعی برای در آغوش گرفتن خود (کتاب کار زنان قدرتمند)/ نویسنده جنیفر اسمیت؛ مترجم عاطفه خاکسار؛ ویراستار اردوان تقوا.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	:	[۳]، ۸۰ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۷۶-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: It starts with self-love: self-love workbook for women: improve your confidence, embrace who you really are, and live a happier life.
موضوع	:	خودپذیری در زنان Self-acceptance in women ابراز وجود در زنان Self-realization in women خودسازی در زنان Self-actualization (Psychology) in women
شناسه افزوده	:	خاکسار، عاطفه، ۱۳۶۹-، مترجم
شناسه افزوده	:	۸۷۳/خ/۵۱۲۵
شناسه افزوده	:	۱۵۵/۳۳۳۹
رده‌بندی کنگره	:	۹۶۵۷۹۴
شماره کتابشناسی ملی	:	فیا
وضعیت رکورد	:	فیا

شروعی برای در آغوش گرفتن خود

عاطفه خاکسار	که مترجم
دکتر اردوان تقوا	که ویراستار:
برگ و باد	که ناشر
۱۰۰ نسخه	که شمارگان
اول ۱۴۰۳	که نوبت چاپ
۱۲۰۰۰ تومان	که قیمت

ISBN: 978-622-8091-76-1

IT STARTS WITH

Self-Love

Self-Love Workbook for Women

Improve your self-love, self-esteem, and happiness with this workbook
and 100 self-love affirmations



JENNIFER N. SMITH



انتشارات برگ و باد:

۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

@nashr.bargobad

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.

حق انتشار نسخه الکترونیکی اثر با ناشر است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۳	بخش اول: خوداندیشی
۴	۱: نیمه‌ی پر لیوان
۶	۲: سپاسگزاری
۸	۳: بهترین بخش زندگی
۱۰	۴: احساس غرور
۱۳	۵: موانع
۲۹	بخش دوم: صداقت با خودتان
۳۵	بخش سوم: دوست داشتن خود یعنی چه؟
۴۱	بخش چهارم: کتاب کار
۴۲	۱: تغییر افکار منفی
۴۸	۲: پذیرفتن خویشتن
۶۴	۳: افتخار به خود
۷۹	فرجام سخن