

۱۶۴۲۵۲۴

۱۴۰۴/۹/۱۹

راهنمای دختر امروزی

چطور خودمان را دوست داشته باشیم؟



نویسنده: لوری زلینگر • تصویرگر: جنیفر کاليس • مترجم: زینب طاهری

سرشناسه	: زلینگر، لوری ای، ۱۹۵۲ م.
عنوان و نام پدیدآور	: Zelinger, Laurie E
مشخصات نشر	: چطور خودمان را دوست داشته باشیم / نویسنده لوری زلینگر: تصویرگر جینیفر کالیس: مترجم زینب طاهری.
مشخصات ظاهری	: تهران: ایران یان، ۱۳۹۱.
فروست	: ۹۶ ص: مصور: ۱۴/۲۱x۵/۵س.م.
شابک	: راهنمای دختر امروز.
وضعیت فهرست نویسی	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۸-۰۹۰-۳
یادداشت	: فیبا
موضوع	: A smart girl's guide to liking herself: عنوان اصلی:
موضوع	: عزت نفس — ادبیات نوجوانان
موضوع	: دختران — راه و رسم زندگی — ادبیات نوجوانان
موضوع	: دختران — روان شناسی
موضوع	: دختران — نگرش ها.
شناسه افزوده	: کالیس، جینیفر، تصویرگر
شناسه افزوده	: Kalis, Jennifer
شناسه افزوده	: هری، زینب، ۱۳۶۰ — مترجم
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵ / ۴۳۸
رده بندی دیویی	: ۵۸۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۳۱۵۸۴۹-۵۰



نویسنده: لوری زلینگر • تصویرگر: جینیفر کالیس • مترجم: زینب طاهری
صحافی: ثمنین • نوبت چاپ: پانزدهم ۱۴۰۳ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران - میدان فردوسی - ایرانشهر جنوبی - شماره ۵

تلفن: ۵۰-۵۸۳۱۵۸۴۹

وب سایت: www.ibpublication.com

ایمیل: info@ibpublication.com

اینستاگرام: [ibpublication](https://www.instagram.com/ibpublication)

خواننده‌ی عزیز

بزرگ شدن، سخت است. خیلی چیزها در زندگی شما تغییر می‌کند: بدن، خانواده، مدرسه و دوستان. یک روز همه چیز عالی خواهد بود و روز دیگر، آن قدر احساس بدی خواهید داشت که فکر می‌کنید دیگر از این بدتر نخواهد شد.

آن روزها، همان روزهای بد زندگی ما هستند و برای همه اتفاق می‌افتد. بله، برای همه! در حالی که هیچ راهی برای فرار از دستشان ندارید، مهم است به خاطر داشته باشید که بعضی وقت‌ها تفاوت میان روزهای بد و روزهای بدتر، فقط به این بستگی دارد که شما درباره‌ی خودتان چگونه فکر می‌کنید. این، همان اعتماد به نفس است.

وقتی اعتماد به نفستان بالا است، روز خوبی را رقم خواهید زد؛ حتی شاید روز بسیار بهترین را به وجود بیاورید؛ اما وقتی اعتماد به نفس شما پایین است، می‌تواند روز خوبی داشته باشید، اما نه خیلی خوب و شاید روز بد، یا حتی روز بسیار وحشتناکی در پیش داشته باشید.

در این کتاب، تفاوت میان اعتماد به نفس بالا و پایین را خواهید آموخت و به جایگاه خود پی خواهید برد. خواهید آموخت که اگر اعتماد به نفستان پایین است، چگونه آن را تقویت کنید و اگر بالا است، چگونه آن را همان طور حفظ کنید. با توصیه‌های این کتاب، در راهی قرار می‌گیرید که بهترین باشید و همیشه خود را دوست دارید، حتی در روزهای بد.

فهرست

اعتماد به نفس: پایه و اساس ... ۷

اعتماد به نفس چیست؟

آزمون، چراغ راهنمایی اعتماد به نفس

اعتماد به نفس شبیه چیست؟

اعتماد به نفس از کجا می آید؟

آیا می توانم اعتماد به نفسم را تغییر بدهم؟

همه اش درباره ی شماست ... ۱۹

روزی روزگاری ...

شما تغییر کرده اید. و این خیلی خوب است!

همچنین تغییرات احساسی

ذهن خود را از نو آموزش بدهید

عوامل آینده

آیا خجالتی بودن شما را متوقف می کند؟

آیا شما خجالتی هستید؟

وای!

من می توانم!

.... اما آن چه گاهی مربوط به

دیگران است ... ۴۱

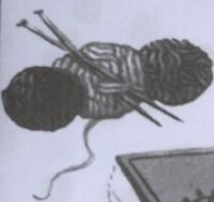
اعتماد به نفس از خانه شروع می شود

انتظارات جدید

حرف زدن با والدین

روابط دوستانه





دوستی بی نظیر
شما چه قدر صمیمی هستید؟
دوست یابی
حواستان به دوستان دورو باشد
ما قبلا با هم دوست بودیم

برای خودتان بهترین باشید... ۶۳
او محشر خونسرد است
حالا، نوبت شماست تا بدرخشید
هدف خوب این است که ...

اعتماد به نفس خود را بالا ببرید... ۷۳
بایدها و نبایدها
سرو کار داشتن با روزهای بد
به سرعت بالا اعتماد به نفستان را بالا ببرید
میان بُری برای به دست آوردن اعتماد به نفس
انجام دادن کارهای خوب برای دیگران، برای خودتان هم خوب است
اعتماد به نفستان را به وضوح نشان دهید
از اعتماد به نفستان حمایت کنید
مستقل باشید تا قوی شوید
قدرتتان را به نمایش بگذارید
به اعتماد به نفستان نیروی درخشیدن بدهید
با اعتماد به نفس خود گرم بگیرید
اعتماد به نفستان را به یک شاهکار تبدیل کنید
به اعتماد به نفستان کمک کنید تا بدرخشد
شما از عهدهی این کار برمی آید!

