

۱۴۸۴۸۲۵



احساسات دخترانه



هرچه باید درباره مدیریت هوش هیجانی بدانید



دکتر لیندا مادیسون معصومه رحمانی

سرشناسه	: ماديسون، ليندا / Madison, Lynda
عنوان و نام پديدآور	: احساسات دختريانه / نويسنده ليندا ماديسون ؛
مشخصات نشر	: تصويرگر ژوزه ماسه؛ مترجم معصومه رحمانى.
مشخصات ظاهرى	: تهران: ايران با، ۱۳۹۰.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۸-۲۱۵-۹
وضعيت فهرست نویسی	: فبيا
يادداشت	: عنوان اصلي: The feelings book : the care & keeping of your emotions, c2002
يادداشت	: گروه سنی:ج.
موضوع	: دختران
موضوع	: دختران / روانشناسی
موضوع	: دختران / راه و رسم زندگی
موضوع	: عواطف در کودکان
شماره افزوده	: ماسه، ژوزه، ۱۹۶۲- م. تصويرگر
شماره افزوده	: Masse, Josée
شماره افزوده	: رحمانى، معصومه، ۱۳۵۷- مترجم
شماره بندي ديوبی	: الف ۳۲۷/۲۴م ۱۵۵
برده کتابشناسی ملی	: ۳۱۸۸۳۳



احساسات دخترانه

نویسنده: لیندا مادیسون • تصویرگر: ژوزف مادیسون • مترجم: معصومه رحمانی
گرافیک: پرستو امیرعلی • صفحه آرایی: پریا امیرزاده
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه • نوبت چاپ: ششم، ۱۴۰۳
لیتوگرافی: اطلس • چاپ و صحافی: ثمین
• قیمت: ۲۴۰۰۰ تومان

تلفن: ۸۸۳۱۵۸۴۹-۵۰

وب سایت: www.ibpublication.com

ایمیل: info@ibpublication.com

اینستاگرام: ibpublication

یک نامه به تو

وقتی کوچک بودی، احساسات ساده بودند. هنگام خوشحالی، لبخند می‌زدی و وقتی می‌ترسیدی یا درد داشتی گریه می‌کردی. برای واکنش به اتفاقات اطرافت چند راه بیشتر نداشتی و اصلاً به روحیات فکر نمی‌کردی.

حالا که بزرگتر شده‌ای، احساسات هم پیچیده‌تر شده‌اند. ممکن است سر جلسه امتحان خشکت بزند یا هنگام عصبانیت در اتاقت را محکم به هم بکوبی و به نظر می‌رسد که سوار یک ترن هوایی عاطفی شده‌ای - یک لحظه در بالا و لحظه بعد پایین - اما اگر درباره احساسات بیشتر بدانی، می‌توانی مانع از آن شوی که آنها سریع از کنترلت خارج شوند. تو می‌توانی خودت مسئول احساساتت باشی و این ترن سواری را بسیار آسان‌تر می‌کن.

۵

📖 چه احساسی داری؟

۱۳

📖 مغز، بدن و دلشوره

۳۱

📖 واقعاً چه حسی داری؟

۴۷

📖 صدای درون

۶۱

📖 کمک!

۹۷

📖 احساسات مثبت