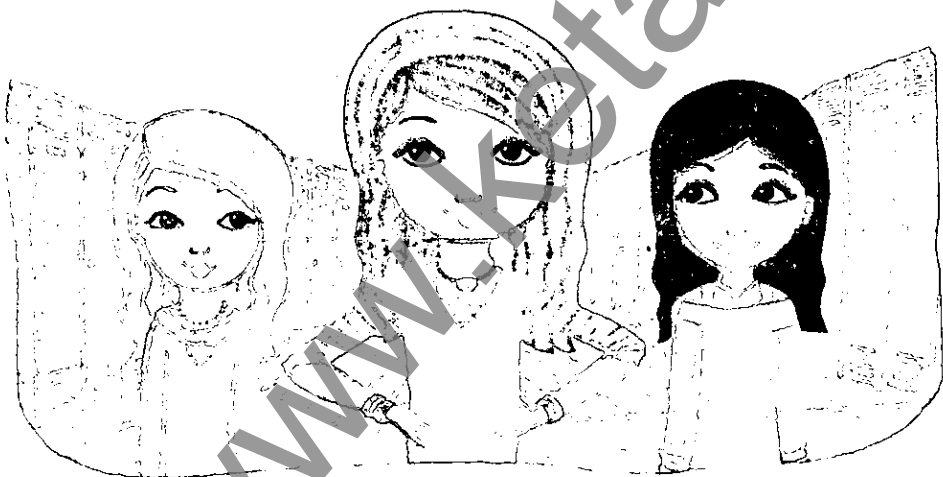


راهنمای دختر امروزی

چطور خودمان را دوست داشته باشیم؟



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



سازشانه	زلینگر، لوری ای، ۱۹۵۲ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Zelinger, Laurie E چطور خودمان را دوست داشته باشیم / نویسنده لوری زلینگر؛ تصویرگر جنیفر کالیس؛ مترجم زینب طاهری.
مشخصات نشر	تهران: ایران یان، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۲۰ ص: مصور؛ ۱۴/۱۵/۲۱ سانتی‌متر.
فرم جلد	راهنمای دختر امروز.
شابک	۹۷۸ ۶۰۰-۱۸۸-۰۹۰-۲
وضعیت جلد	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: A smart girl's guide to liking herself
موضوع	عزت نفس - ادبیات نوجوانان
موضوع	دختران - راه و رسم زندگی - ادبیات نوجوانان
موضوع	دختران - روان‌شناسی
موضوع	دختران - تکرش‌ها.
شناسه افزوده	کالیس، جنیفر تصویرگر
شناسه افزوده	Kanis, Jennifer
شناسه افزوده	طاهری، زینب - مترجم
رده بندی کنگره	BF6۰۷۰۳۳۸ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی	[ج] ۱۵۵/۳۳۳
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۴۳۰۷۱



نویسنده: لوری زلینگر • تصویرگر: جنیفر کالیس • مترجم: زینب طاهری
صفحه‌آرا: طرح نگار پارسی • لیتوگرافی: اطلس • چاپ: دالاهو
صحافی: دانشور • نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۵۰۰۰ تومان

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

تلفن: ۵۰-۸۸۳۱۵۸۴۹-۸۸۳۰۱۴۵۳

ایمیل: info@ibpublication.com

وب سایت: www.ibpublication.com

صندوق پستی: ۱۵۸۱۵-۳۱۵۹

خواننده‌ی عزیز

بزرگ شدن سخت است. خیلی چیزها در زندگی شما تغییر می‌کند: بدن، خانواده، مدرسه و دوستانتان. 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 می‌افتند. بله، برای همه! درحالی‌که هیچ راهی برای فرار از دستشان ندارید، مهم است به خاطر داشته باشید که بعضی وقت‌ها تفاوت میان روزهای بد و روزهای بد، فقط به این بستگی دارد که شما درباره‌ی خودتان چطور فکر می‌کنید. این، همان اعتمادبه‌نفس است.

وقتی اعتمادبه‌نفستان بالاست، روز خوبی را رقم خواهید زد؛ حتی شاید روز بسیار بهتری را به وجود بیاورید؛ اما وقتی اعتمادبه‌نفس شما پایین است، می‌توانید 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 اعتمادبه‌نفس بالا و پایین را خواهید آموخت و به جایگاه خود پی خواهید برد. خواهید آموخت که اگر اعتمادبه‌نفستان پایین است، چطور آن را تقویت کنید و اگر بالاست، چطور آن را همان‌طور حفظ کنید. با توصیه‌های این کتاب در راهی قرار می‌گیرید که بهترین باشید و همیشه خود را دوست بدارید، حتی در روزهای بد.

دوستان شما
در دختران امروزی

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 نفس 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

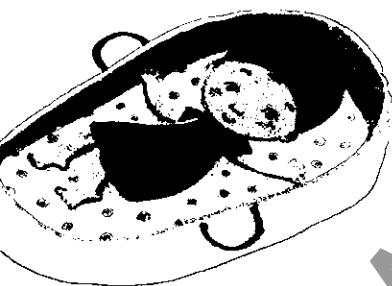
است ... ۴۱

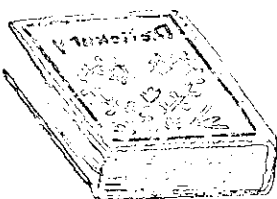
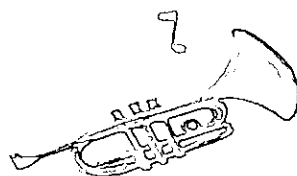
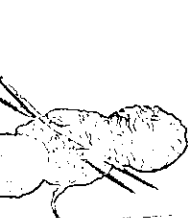
اعتماد به نفس از خانه شروع می شود

انتظارات جدید

حرف زدن با والدین

روابط دوستانه





دوستی بی نظیر

شما چه قدر صمیمی هستید؟

دوست یابی

حواستان به دوستان دورو باشد

ما قبلاً با هم دوست بودیم

برای خودتان بهترین باشید... ۶۳

او محشر خون سرد 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 برمی‌آیید!

