

خودت را دست کم نگیر

راهنمای کودکان و جوانان برای توانایی شخصی و عزت نفس

نویسندگان:

دکتر گرشن کافور

دکتر لو رافائل

پاملا اسپلاند

مترجم:

نوشین ریشهری

تلفن: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

فهرست

- ۱- اطلاعات مهم برای والدین و معلم ها ۹
- ۲- خودت را دوست بدارم یعنی چی؟ ۱۵
- ۳- آنچه که برای سرازیر بودن و دفاع از خودتان لازم دارید ۱۸
- ۴- چطور می توانید از این کتاب درباره‌ی خودتان استفاده کنید ۱۸
- ۵- چگونه قدرت شخصی بدست آورید و از آن استفاده کنید ۲۳
- ۶- مسئول باشید ۲۴
- ۷- مسئول رفتارتان باشید ۲۵
- ۸- مسئول احساس هایتان باشید ۳۰
- ۹- انتخاب کنید ۳۱
- ۱۰- آرزوها و واقعیت ۳۴
- ۱۱- خودتان را بشناسید ۳۷
- ۱۲- احساس هایتان را نام ببرید ۳۸
- ۱۳- فرهنگ احساس هایتان را گسترش دهید ۴۱
- ۱۴- احساس های ترکیبی ۵۷
- ۱۵- صحبت کردن درباره‌ی احساس ها ۶۴
- ۱۶- رویاهای آینده‌تان را نام گذاری کنید ۶۴
- ۱۷- نیاز هایتان را نام گذاری کنید ۶۸

- ۱۸- مدعی احساس ها، رؤیاهای آینده و نیازهایتان شوید ۷۷
- ۱۹- با خودتان به توافق برسید ۷۹
- ۲۰- وقتی احساس ها برای کنار آمدن خیلی قوی است: فرار بزرگ ۸۱
- ۲۱- چگونه با احساس قوی کنار بیایید ۸۵
- ۲۲- قدرتمند شوید و از قدرت تان در رابطه ها و زندگی استفاده کنید ۹۴
- ۲۳- دو نوع قدرت ۹۵
- ۲۴- قدرت در رابطه های تان ۹۷
- ۲۵- چند پیشنهاد برای خجالتی ها ۱۰۳
- ۲۶- چگونه در کلفتی مقابله کنید ۱۰۵
- ۲۷- قدرت در زندگی ۱۰۸
- ۲۸- چگونه بعد از این به خوش حالی زندگی کنید ۱۰۹
- ۲۹- فهرست خوشحالی تهیه کنید ۱۱۰
- ۳۰- چگونه می توانید عزت نفس را بسازید ۱۱۵
- ۳۱- پرسش نامه ی عزت نفس ۱۱۶
- ۳۲- معنای واقعی عزت نفس چیست ۱۱۸
- ۳۳- ده دلیل که چرا نیاز به عزت نفس دارید ۱۱۹
- ۳۴- راه های ساختن عزت نفس ۱۲۰
- ۳۵- فهرست من آن کار را کردم تهیه کنید ۱۲۰
- ۳۶- حرف زدن مثبت با خویشتن ۱۲۳
- ۳۷- با کسانی که دوست تان دارند وقت بگذرانید ۱۲۴
- ۳۸- به دیگران خوبی کنید ۱۲۵
- ۳۹- شانزده نشان مطمئن برای عزت نفس ۱۲۶
- ۴۰- زمانی که عزت نفس کاهش می یابد چه کنید ۱۲۷
- ۴۱- چه کنید و چه نکنید های عزت نفس ۱۲۷

فهرست مطالب ۷

- ۴۲- آن شش کار خوبی که می‌توانید برای خودتان بکنید ۱۲۹
- ۴۳- شما می‌توانید از حق‌تان دفاع کنید ۱۳۵
- ۴۴- درباره‌ی نویسنده‌ها ۱۳۹
- ۴۵- واژه‌نامه ۱۴۱

www.ketab.ir