

## معرفی کتاب **confidence: finding it and living it** –

اعتماد به نفس همان کلمه معروفی که در طول روز بارها و بارها خود و دیگران را به خاطر داشتن و نداشتن آن مورد قضاوت قرار می

دهیم

و همین کلمه یعنی اعتماد به نفس موضوع کتابی دیگر از روانشناس معروف، **دکتر باربارا دی آنجلیس** است. که امروز به معرفی این کتاب خواهیم پرداخت.



به خاطر داشته باشید: مهم ترین نکته در رشد و توسعه اعتماد به نفس رفتاری، عمل کردن است

### باربارا دی آنجلیس- کتاب اعتماد به نفس

باربارا دی آنجلیس در کتاب اعتماد به نفس خود، علاوه بر تعریف دقیقی برای اعتماد به نفس و خودباوری ارائه می کند که بنابراین تعریف ، اعتماد به نفس افراد دیگر در گروهی کار یا موقعیت آنها نیست.

برشی از کتاب اعتماد به نفس نوشته باربارا دی آنجلیس

اعتماد به نفس واقعی هیچ گونه ارتباطی با آن چه در زندگی بیرونی شما اتفاق می افتد ندارد. اعتماد به نفس واقعی زاینده شغل شما نیست. اعتماد به نفس راستین، نتیجه باور قلبی و درونی شما به توانایی ها و قابلیت هایتان است. این باور که هر کاری را بخواهید می توانید انجام دهید.

شما در هر موقعیت و جایگاهی اعتماد به نفس حقیقی گفته شده در کتاب **confidence: finding it and living it** خواهید داشت.

شما در کتاب اعتماد به نفس نوشته دکتر باربارا دی آنجلیس به ابزارها و روش های لازم برای ساختن اعتماد به نفس حقیقی دست پیدا خواهید کرد.



این روش ها و ابزارهای ساده به شما کمک خواهند کرد که با انجام کارهایی ساده ضعف اعتماد به نفس خود را درمان کنید . و به اعتماد به نفس حقیقی دست بیابید.

برشی از کتاب اعتماد به نفس نوشته باربارا دی آنجلیس

من فردی هستم که به خواست و تمایل خودم اعتماد دارم. می دانم اگر بخواهم کاری را انجام دهم بارها و بارها تلاش خواهم کرد. اشتباه خواهم کرد و از اشتباه های خود خواهم آموخت تا آن جا که به هنگام انجام دادن آن احساس خوبی داشته باشم

کتاب confidence: finding it and living it که موضوع معرفی کتاب امروز ما بود با عنوان اعتماد به نفس توسط هادی ابراهیمی ترجمه و انتشارات نسل نو اندیش آن را به چاپ رسانده است.

برشی از کتاب اعتماد به نفس نوشته باربارا دی آنجلیس

اعتماد به نفس حقیقی این نیست که نترسیم. اعتماد به نفس واقعی آن است که بدانید و مطمئن باشید با این که می ترسید اما بی گمان دست به عمل خواهید زد.

**معرفی کتاب – آنچه در اعتماد به نفس باربارا دی آنجلیس می خوانید**

کتاب اعتماد به نفس شامل 5 فصل است که با مطالعه ی آنها به نکات زیر دست خواهید یافت:

معنای دقیق اعتماد به نفس و خودباوری

تقویت اعتماد به نفس در خود

شکوفایی 3 اصل اعتماد به نفس

دلایل سخت بودن ترک ضعف اعتماد به نفس

اعتماد به نفس واقعی آن است که روی توانایی ها و آگاهی های ما نیز اثر بگذارد

باربارا دی آنجلیس- کتاب اعتماد

برشی از کتاب اعتماد به نفس نوشته باربارا دی آنجلیس

نقطه ای که در آن از تعقیب رؤیاهایتان چشم پوشی می کنید همان نقطه ای است که اعتماد به نفس شما در آن آسیب دیده و مختل شده است، این نقطه همان نقطه ای است که در آن به خودتان اعتماد کافی ندارید.

www.Rasulilaah.com