

فهرست

- فصل اول. در جست‌وجوی اعتمادبه‌نفس و خودباوری واقعی ۱۳
- فصل دوم. چگونه از تخریب خویشتن دست بشوییم و به رؤیاهای خود اعتماد کنیم؟ ۲۹
- فصل سوم. چگونه اعتمادبه‌نفس و خودباوری را از همین اکنون در خود تقویت کنیم؟ ۴۷
- فصل چهارم. چرا اعتمادبه‌نفس ضعیف عادت‌ی است که ترک آن مشکل است؟ ۶۵
- فصل پنجم. چگونه سه نوع اصلی از اعتمادبه‌نفس و خودباوری را در خود شکوفا کنیم؟ ۷۵
- سخن آخر ۱۰۰

مقدمه

اگر به زندگی فعلی من با تمام شهرت‌ها و موفقیت‌هایش نگاه کنید، هرگز نمی‌توانید باور کنید که کوچک‌ترین خودباوری و اعتماد به نفسی در گذشته نداشتیم. واقعیت امر این است که در گذشته، زنی ترسو، وحشت‌زده و فاقد هرگونه امنیت درونی بودم؛ زن ترسو و جوانی که به شدت از تعقیب رؤیاهایش می‌ترسید و نمی‌دانست که برای تحقق آن‌ها اقدامی کند یا نه. به همین دلیل، تا سی سالگی هنوز حرفه شخصی و فعلی خود را شروع نکرده بودم و مدت‌ها طول کشید تا منبع اقتدار شخصی و اعتماد به نفس درونی‌ام را کشف و زندگی‌ام را آغاز کنم.

در مقام معلم و آموزگار و نیز مشاور، همواره سؤالاتی چون سؤالات زیر از من پرسیده می‌شود:

«چگونه چنین اعتماد به نفس بالایی به دست آوردید؟»

«برای تقویت اعتماد به نفس و خودباوری چه توصیه‌ای دارید؟»

«چه چیزی به شما بیشترین کمک را کرده تا بتوانید اعتماد به نفس و

خودباوری و ارزش شخصی‌تان را به دست آورید؟»