

اعتماد به نفس به زبان ساده

اعتماد به نفس خود را تقویت کنید و به هدفهایتان برسید

کیت بورتون

برینلی ان. پلاتس

برگردان مهدی قراچه‌داغی

چاپ هشتم

نشر آسیم

تهران، ۱۳۹۸

فهرست

مقدمه ۱

بخش ۱: توجه به اصول

- فصل ۱. اعتماد به نفس خود را ارزیابی کنید ۹
فصل ۲. موانع عمده را شناسایی کنید ۳۳
فصل ۳. از قبل برنامه‌ریزی کنید ۴۷

بخش ۲: جمع‌آوری عناصر

- فصل ۴. انگیزه‌های خود را بیابید ۵۹
فصل ۵. به اصول خود پایبند باقی بمانید ۷۳
فصل ۶. با احساسات خود دوست شوید ۸۷
فصل ۷. به اشتیاق خود پر و بال بدهید ۱۰۳

بخش ۳: به اعتماد به نفس برسید

- فصل ۸. استفاده از آنچه می‌دانید ۱۲۳
فصل ۹. از کمال‌طلبی احتراز کنید ۱۳۳
فصل ۱۰. از ذهن خود غافل نشوید ۱۴۹
فصل ۱۱. اطمینان جسمانی خود را افزایش دهید ۱۶۹

بخش ۴: اعتماد به نفس خود را به نمایش بگذارید

- فصل ۱۲. صدایتان را بلند کنید ۱۸۳
- فصل ۱۳. موجه به نظر رسیدن ۱۹۳
- فصل ۱۴. در زندگی روزانه خود با اعتماد به نفس ظاهر شوید ۲۰۳

بخش ۵: جلب حمایت دیگران

- فصل ۱۵. به نمایش گذاشتن اعتماد به نفس در فضای کار ۲۱۵
- فصل ۱۶. فرزندان با اعتماد به نفس تربیت کنیم ۲۳۹

بخش ۶: نقش دهها

- فصل ۱۷. ده سؤال مهم برای آنکه دست به کار شوید ۲۵۳
- فصل ۱۸. ده عادت روزانه برای بالا بردن اعتماد به نفس ۲۶۱
- فصل ۱۹. ده اقدام مهم و مؤثر در زمینه تأییدات مثبت ۲۶۷

مقدمه

اعتماد به نفس از جمله مقولاتی در زندگی است که از دیرباز مطرح بوده و نمی توان به سادگی از کنار آن گذشت. ممکن است فکر کنید در این باره اطلاعات فراوان دارید، ممکن است فکر کنید وقتی آن را ببینید متوجه آن می شوید و با این حال نتوانید آن را به خوبی تعریف کنید. اعتماد و اطمینان تجربه ای مربوط به هر روز زندگی ماست، چیزی است که اغلب آن را دارید، مگر در آن مواقع مهمی که به نظر می رسد این را از دست می دهید.

در این کتاب، ابهامات موجود پیرامون اعتماد و اطمینان را از خود دور می کنید، و به خصوص در باره اعتماد به نفس به علم و اطلاع کافی می رسید. اعتماد به نفسی پیدا می کنید که زمانی فکر می کردید دستیابی به آن غیر ممکن است.

در تمامی فصول این کتاب، توضیح داده ایم که اعتماد به نفس شما چگونه حاصل می شود: چگونه می توانید اعتماد به نفس بیشتری در خود ایجاد کنید و از شدت استرس های خود بکاهید. می توانید آموخته های خود را در حداقل زمان ممکن مورد استفاده قرار بدهید و از اعتماد به نفسی برخوردار شوید که برای آن زاده شده اید.

آیا آمادگی لازم را دارید؟ بسیار خوب، شروع می کنیم.