



سلام

به نام خدا

احساس ارزشمندی و راههای تقویت آن/علی صاحبی

نشر سایه سخن

موضوع: خود ارزشیابی، عزت نفس، روانشناسی خود

۱۲۰ صفحه

اولین گام: خود همانطور که هستید؛ بپذیرید.

کارآمدی و کفایت شخصی بر اساس باور واقعی ما شکل میگیرد.

احساس ارزشمندی ضعیف اغلب با مشکلات جسمانی دیگر همراه است.

پیشرفت شما در حدی خواهد بود که استحقاقش را دارید.

و عواملی که باعث ضعیف شدن حس ارزشمندی میشود بیان میکند و سپس راهکارهایی برای تقویت این حس بیان میکند و در پایان هر فصل خلاصه ای از مطالب می شمارد.

در فصل دوم: آموزش و تمرینهایی برای پذیرش خود بیان میکند

در فصل سوم: اهداف، به نسبت اولویت و قابل دستیابی بودن درجه بندی و برنامه ماهانه و هفتگی برای رسیدن به آن ترسیم میکنیم. و برای پیشبرد خودمان تشویق و تقویت میکنیم

توصیه به بزرگ و بلند مدت فکر کردن و قابل اندازه گیری گام برداشتن دارد

در فصل ۴: طرحی روشن برای مبارزه با موانع بیان دستیاب به اهداف بیان میکن