



کلیں لیندن فیلند

چگونه خود را باور کنیم؟

کام‌هایی در تقویت حس ارزشمندی
و درمان زخم‌های احساسی

به نام خدا

نام کتاب: چگونه خود را باور کنیم

نویسنده: گیل لیندن فیلد

ترجمه: لاله دهقانی

این کتاب شامل ۴ بخش میباشد و هر بخش محدوده ی از سلامت عزت نفس در برمیگیرد.

خصوصیات افراد با عزت نفس بالا که در ظاهر و رفتار آنان مشاهده میشود. آن ها در ظاهر راحت و کنترل شده عمل میکنند حتی در زمان چالش های سخت. آن ها صاف و کشیده راه میروند و بعد از یک دوره ی سخت فشار روحی یک دوره استراحت میکنند.

آن ها از لحاظ فکری و جسمی پر از انرژی و سرزندگی هستند.

آن ها تا حد زیادی قادرند که مستقل و خودمختار عمل کنند.

هیچ وقت عشق به خود را با خودخواهی اشتباه نگیرید و همواره خود را تشویق کنید.

زخم های عاطفی عامل اصلی ضعف عزت نفس هستند هر چه این زخم ها عمیق تر باشد این ضعف نیز شدید تر خواهد شد.

جاسوس خود شوید در یک دفتر تمام گناهان و اشتباهاتی که در برابر عزت نفستان مرتکب شده اید یادداشت کنید و بدانید که در سطح پایین قرار دارید.

احترام به خود کلید اصلی عزت نفس است ما نمیتوانیم دایما در مورد خود احساس خوبی داشته باشیم مگر این که در زندگی به ارزش های خود احترام بگذاریم.

بسیار زندگی سالم