

رازهای اعتماد به نفس

Secrets of Confidence

نویسنده: دکتر سحر سلمان

Author: Dr. Sahar Salman



سرشناسه	: سلمان، سحر،
عنوان و نام پدیدآور	: رازهای اعتماد به نفس / نویسنده سحر سلمان.
مشخصات نشر	: تهران: آفتاب گیتی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۲ ص. رقمی
شابک	: 978-622-6155-34-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: اعتماد به نفس
موضوع	: Self-confidence
موضوع	: فقیهیت
موضوع	: Success
موضوع	: راه و روش زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Conduct of life -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: BF ۵۷۵ (۱۷۶) ۸
رده بندی دیویی	: ۱۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۴۸۶۶۸

Secrets of Confidence

رازهای اعتماد به نفس

Author: Secrets of Confidence
Arrangement and Setting: Sحر Moqran
Cover designer: Mohammad Ghabari
Publisher: Aftab-e-Giti
gitrinting (Tehran), 1397
Number: 100 copys
Price: 22000 تومان
ISBN: 978-622-6155-34-2
All rights reserved for the publisher

نویسنده: سحر سلمان
صفحه آرایی و تنظیم: تیم سحر مدیران
طراح جلد: محمد اکبری
ناشر: آفتاب گیتی
نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۵-۳۴-۲
کلیه حقوق برای نویسنده و ناشر محفوظ است.

ارتباط با مولف: ۰۹۱۲۹۲۴۴۲۸۲-۰۰ اینستاگرام: @drsaharsalman

مقدمه

دوست من روزت را با لبخند و شکرگزاری آغاز کنید. حس خوب زندگی، نفس تازه، حس روز تازه را احساس کنید و باور کنید بهترین و منحصر به فرد هستید.

آن جملات را چند بار در روز با خود تکرار کنید. در دفعات اول، با صدای بلند، با احساس، با باوری قوی تکرار کنید و بعد آرام و بی صدا به صورت یک زمزمه و سپس در فکرتان تکرار کنید تا آنکه ذهنتان شود.

بگذارید کلمات با بقی بیشتری جذب ضمیر ناخودآگاه تان شود. در طی روز هر هر صتی جملات را مرور کنید. حتی المقدور آن جملات را با شرایط واقعی زندگی تان تطبیق دهید. شب قبل از خواب سه بار چند بار تکرار کنید. هنگامی که به خواب آرام فرو می‌روید کلمات را به ضمیر ناخودآگاه منتقل کنید و اثرات مثبت آن را در تمام وجودتان جذب کنید بگذارید با ضمیر آگاهتان یکی شوند. تا شما را سرشار از اعتماد به نفس و باور منحصر به فرد بودن کنند.

با آرزوی موفقیت

سحر ملکان

بهار ۱۳۹۷