

فهرست مطالب

معرفی نویسنده	۱
کتاب از نگاه دیگران	۳
سپاسگزاری	۵
پیشگفتار	۷
مقدمه	۹
چرا باور داریم که این کتاب کاربردی است؟	۱۱
چرا باور داریم این برنامه منحصر به فرد است؟	۱۷
چرا دیر نتیجه می گیریم؟	۲۱
گام اول	۲۳
● تغییر نگرش برای حصول به نتیجه مطلوب	۲۵
● محرک های مؤثر بر اعتماد به نفس	۲۹
● کنار گذاشتن عادت ها و باورهای منفی	۳۳
● تمرین ۱	۳۵
● تمرین ۲	۳۷
● انواع مختلف اعتماد به نفس	۳۹
● چطور تغییر کنیم؟	۴۰
● تمرین ۳	۴۷
گام دوم	۵۱
● بزرگ ترین نیازهای شما	۵۳
● افکار تان را تغییر دهید تا اعتماد به نفس شما تغییر کند	۵۸
● چرا نادیده گرفته شدن یا طرد شدن می تواند بهترین اتفاق	
● زندگی شما باشد؟	۶۱
● حرکت کن و پیش برو	۶۶
● تمرین ۱	۶۷

- مخرج مشترک همه مشکلات ۶۹
- تمرین ۲ ۷۵
- تمرین ۳ ۷۷
- می‌توانید به همه چیز دست یابید ۷۹
- تمرین ۴ ۷۹
- گام سوم ۸۵
- نیاز نیست کامل باشید تا احساس اعتماد به نفس کنید ۸۷
- چطور با کسانی که ما را نقد می‌کنند، کنار بیاییم؟ ۹۱
- چطور صدای نقد درونی را خاموش کنیم؟ ۹۶
- شما جایگزینی ندارید! ۱۰۶
- تمرین ۱ ۱۰۷
- گام چهارم ۱۰۹
- کلامتان را تغییر دهید تا زندگی‌تان تغییر کند ۱۱۱
- تمرین ۱ ۱۱۹
- ذهن را برای موفقیت برنامه‌ریزی کنید ۱۲۲
- چطور به این نتیجه برسیم که کافی هستیم و چطور این ۱۲۷
- مسئله را به دیگران تفهیم کنیم؟ ۱۲۷
- گام پنجم ۱۳۵
- اعتماد به نفس را انتخاب کنید ۱۳۷
- تمرین ۱ ۱۴۲
- کارهایی را انجام بدهید که در آن مهارت دارید تا حس ۱۴۲
- اعتماد به نفس در شما تقویت شود ۱۴۲
- برای کسب موفقیت، چطور هدف تعیین کنیم و به ۱۴۵
- هدف‌هایمان برسیم؟ ۱۴۵
- مراحل دستیابی به هدف‌ها ۱۴۷
- گام ششم ۱۶۵
- مسیر خود برای دستیابی به اعتماد به نفس را تجسم کنید ۱۶۷
- چطور تصویرسازی کنیم ۱۷۰
- تمرین ۱ ۱۷۱
- توصیف جلوه‌های مختلف موفقیت ۱۷۶

- گام هفتم ۱۸۷.....
- راجع به احساساتتان اعتماد به نفس داشته باشید ۱۸۹.....
 - فراگیر، دائمی و شخصی ۱۹۱.....
 - خشم احساس بدی نیست ۱۹۲.....
 - در روابطتان اعتماد به نفس داشته باشید ۱۹۴.....
 - ده عاملی که رابطه را تهدید می کند ۱۹۸.....
 - چطور با اعتماد به نفس و به گونه ای سازنده بحث کنیم؟ ۲۱۲.....
 - اعتماد به نفس نه گفتن ۲۱۵.....
 - تکنیک ساندویچ؛ چطور نه بگوییم؟ ۲۱۵.....
- گام هشتم ۲۲۱.....
- باور کنید تا به دست بیاورید ۲۲۳.....
 - چرا ما فکر می کنیم موفق نمی شویم؟ ۲۲۳.....
 - من ایمان دارم ۲۲۴.....
 - باورمندان ۲۲۴.....
 - باور کنید و به دست بیاورید ۲۲۶.....
 - تقدیر کنید و موفق شوید ۲۲۷.....
 - حرف بزنید و پیش بروید ۲۲۸.....
 - نگرش برنده بودن داشته باشید ۲۲۸.....
 - مسیرتان به سمت موفقیت را تجسم کنید ۲۳۰.....
 - برنده ها نه نالنده ها! ۲۳۲.....
 - به دنبال پاسخ نباشید. کسانی که دست به کار نمی شوند، ۲۳۳.....
 - جواب رد هم نمی گیرند ۲۳۳.....
 - تمرین ۱ ۲۴۰.....
 - قوانین ذهن برای اعتماد به نفس ۲۴۱.....
 - چطور می توانیم تأیید اعتماد به نفس را کارآمد کنیم؟ ۲۵۲.....
 - با اعتماد به نفس مذاکره کنید ۲۵۵.....
 - فرق بین شما و آدم های موفق چیست؟ ۲۵۷.....
 - نیاز برای کسی بودن ۲۵۹.....

گام نهم ۲۶۳

● افسردگی و اضطراب ۲۶۵

● رفتار، باورها و افکارشان را تغییر بدهید ۲۶۹

● اوضاع بهتر می شود ۲۶۹

● جایگاه خودشان را پیدا کنید ۲۷۵

● مطالعه موردی ۱ ۲۷۶

● مطالعه موردی ۲ ۲۷۷

● مطالعه موردی ۳ ۲۷۹

● مطالعه موردی ۴ ۲۷۹

● مطالعه موردی ۵ ۲۸۱

● مطالعه موردی ۶ ۲۸۴

● نیازهای خودشان را برآورده کنید ۲۸۶

● تمرین ۱ ۲۸۹

● تمرین ۲ ۲۹۱

گام دهم ۲۹۳

● ده راه برای داشتن احساس خوب به خود ۲۹۵

● فشار هم سالان؛ به طور خلاصه ۳۰۲

● یک روز از زندگی جدید شما با اعتماد به نفس ۳۰۵