

البوابة الذهبية لكسب المال والأصدقاء وتحقيق الطموحات

ثقتك بنفسك.. مفتاح نجاحك في الحياة

100 خطوة لاكتساب الشخصية الناجحة الواثقة الجذابة



دكتور/ أيمن أبو الروس

دار الفدى

الفهرس

3	مقدمة
5	اعرف .. ما مدى ثقتك بنفسك
12	الثقة بالنفس تجعل حياتك أفضل وأحلامك ممكنة
16	الحياة بدون ثقة بالنفس تجعلك في مهب الريح
20	لماذا لا يتمتع البعض منا بثقة كافية بنفسه ؟
27	ضع قدمك على أول الطريق لبناء الثقة بالنفس
32	كن راضياً عن نفسك لتحظى برضا وتقدير الآخرين
39	ضع لنفسك أهدافاً محددة
42	دع لغة جسمك تعبر عن ثقتك بنفسك
51	كيف تتخذ بوجهك تعبير الواثق بنفسه ؟
53	اجعل الانطباع الأول عن شخصيتك إيجابياً
60	كيف تذيب الجليد وتبدأ حواراً وتكسب أصدقاء؟
69	الرجأ لمن يشجعك وابتعد عن من يحبطك
71	خذ بهذه المعادلة البسيطة : قدر الآخرين يقدروك
75	خذ بهذه النصيحة النفسية : الفعل يعالج الخوف
77	عالج نفسك من أعداء الفضل
80	غير قاموسك اللغوي واستخدم لغة الناجحين الواثقين
85	كيف تتجح في لقاء حديث علني بثقة وثبات ؟
89	الوصفة الذهبية لكسب مقابلة عمل
93	لا تخجل .. واجعل صوتك واضحاً مسموعاً





94	قل (لا) عندما تريد أن تقول (لا)
98	عالج نفسك من الحساسية الزائدة للنقد والتعليق
102	تعلم .. كيف تسيطر على أعراض التوتر والخلج الاجتماعي؟
107	محاكاة الواثقون بأنفسهم
109	كن مؤهلاً لاكتساب الثقة بزيادة هرمونات السعادة
112	اعتناؤك بمظهرك ضرورة مهمة لتدعيم ثقتك بنفسك
119	اجعل حياتك أكثر مرحاً
120	راقب مقدار تقدمك نحو اكتساب الثقة بالنفس
125	المراجع

