

GIOVANNI DIENSTMANN



WISE CONFIDENCE

Overcome Self-Doubt
and Build Lasting Self-Esteem

خلاصه کتاب: اعتماد به نفس عاقلانه

آنچه در چکیده کتاب «اعتماد به نفس عاقلانه، نوشته جوانی دیتزمان»

می‌آموزید

اگر تردید نسبت به خودتان شما را آزار می‌دهد، تنها نیستید.

افراد کمی اعتماد به نفس واقعی دارند؛ اما می‌توانید این ویژگی را یاد بگیرید و آن را در خودتان ایجاد کنید.

جووانی دینزمان، استاد مراقبه چهارچوبی شفاف و کاربردی برای ایجاد اعتماد به نفس ارائه می‌دهد که می‌توانید در زندگی روزمره از آن استفاده کنید.

اگر دنبال یک راه حل سریع یک‌شبه هستید، این چهارچوب برای شما مناسب نیست.

ایجاد اعتماد به نفس واقعی به زمان نیاز دارد. به باور مدیر سبز، تلاش برای ساخت زندگی ایده‌آل، نقش مهمی در ایجاد اعتماد به نفس واقعی دارد.

پس باید بی‌ثباتی و تردیدهای این سفر تحول‌ساز را بپذیرید.