



خلاصه کتاب: خارج از گوشه امن

آنچه در چکیده کتاب «خارج از گوشه امن، نوشته دنیز کایادلن» می‌آموزید

دنیز کایادلین، شناگر معروف و روانشناس کسب‌وکار داستان خروج خود از گوشه امن و ورود به منطقه رشد را روایت می‌کند.

او فراتر رفتن از محدودیت‌های فیزیکی با شنا در آب‌های سرد کانال انگلیسی تا غلبه بر اضطراب روانی با تغییر محل زندگی از مونیخ به ژوهانسبورگ را به تصویر می‌کشد. کایادلین می‌داند که مواجهه با ترس‌ها و فراتر رفتن از آن‌ها چگونه است.

مدیرسبز باور دارد که او در این روایت الهام‌بخش شما را تشویق و راهنمایی می‌کند که همین کار را انجام دهید.