

خودِ دوست داشتنی من



شرمون |

سرشناسه: علی، شینا، ۱۹۸۰-م. / Ali, Shaina عنوان و نام پدیدآور؛ خود دوست داشتنی من: ژورنال عشق ورزیدن به خود / نویسنده: شاینا آلی؛ مترجم: مریم نظری، مشخصات نشر: تهران: مون، ۱۴۰۱ مشخصات ناشری: ۲۰۴ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۹۱۴-۲۲-۳ وضعیت فهرست: فیبا یادداشت: عنوان اصلی: The self-love workbook: a life-changing guide to boost self-esteem, recognize your worth and find genuine happiness, 2019
 عنوان دیگر: ژورنال عشق ورزیدن به خود موضوع: خودسازی / خودسازی (Psychology) Self-actualization (Psychology) موضوع: اعتماد به نفس / اعتماد به نفس / Self-confidence موضوع: ابراز وجود / Self-realization شناسه افزوده: نظری، مریم، ۱۳۶۲ مترجم
 رده بندی کنگره: BP۶۲۷ رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱ شماره کتاب شناسی ملی: ۹۰۴۹۵۷۲ ۹۱۱۴۲۰۱



| نشرمون |

www.moonpub.ir

@ moon.publication

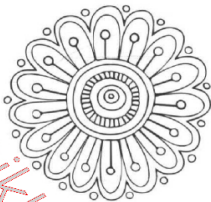
۰۲۱-۶۳۵۶۹

خود دوست داشتنی من: ژورنال عشق ورزیدن به خود

شابک آلی:	نویسنده:
مریم نظری	مترجم:
آهو الوند	ویراستار ادبی:
فرزانه فرزاتیان	ویراستار فنی:
فاطمه صیادی	طراح جلد و گرافیک متن:
سجاد قربانی - عاطفه قلیچ خانی	آماده سازی و صفحه آوری:
۹۷۸-۶۲۲-۵۹۱۴-۲۲-۳	شابک:
اول ۱۴۰۱	نوبت چاپ:
۱۰۰۰ نسخه	تیراژ:
نقش سبز	لینتوگرافی:
نور حکمت	چاپ:
پاس	صحافی:
۱۴۵۰۰۰ تومان	قیمت:

فهرست

۸	فصل ۱: عشق به خود
۲۹	فصل ۲: خود آگاهی
۵۹	فصل ۳: خود کاوی
۸۱	فصل ۴: مراقبت از خود
۱۲۱	فصل ۵: عزت نفس
۱۷۱	فصل ۶: مهربانی با خود
۲۰۵	فصل ۷: احترام به خود
۲۵۰	فصل ۸: رشد فردی



مقدمه

خوش آمدید به سفری شگفت‌انگیز و سرنوشت‌ساز! تمرین‌های این کتاب به شما می‌آموزد تا درک، پذیرش و عشق بیشتری به خود اصیلتان داشته باشید. فعالیت‌ها و تمرین‌های بازاندیشی صفحات پیش رو طوری طراحی شده‌اند تا آگاهی شما را نسبت به نیازها، خواسته‌ها و رؤیاهای شخصی‌تان بالا ببرند. در پایان کتاب، ارزش عشق به خود را درک خواهید کرد و نحوه به کارگیری آن را در زندگی روزمره فرا خواهید گرفت.

یادتان باشد دارید قدم در مسیری نوین و ناشناخته می‌گذارید. این کتاب ابزارهایی مفید و کاربردی در اختیارتان می‌گذارد که در این سفر اکتشافی یاری‌رسانتان خواهد بود. بدانید موانع و دست‌اندازهایی هم سد راهتان خواهند شد، البته به طور موقت. اگرچه این سفر دشوار است اما مسیر آن با نوید رشد، کامیابی و عشق هموار شده است. علی‌رغم تمام سختی‌هایی که ممکن است در این سفر تجربه کنید، گشودن و خواندن این کتاب خودش گامی بزرگ در مسیری درست به حساب می‌آید! به خاطر شروع این سفر جدید باید به خود بیایید، چراکه جای چسبیدن به کارهای راحت

زندگی روزمره، احترام به ارزش، انگیزه و علایقتان را برگزیده‌اید. انتخاب کرده‌اید به زیارت دنیای درون خود بروید و به نسخهٔ بهتری از خود تبدیل شوید، این انتخاب تعهدی است نیرومند برای کشف و عشق به خود واقعی‌تان. هرگاه داشتید به سوی هدف‌تان حرکت می‌کردید، به این لحظه بازگردید، یعنی لحظهٔ جرعهٔ اولین انگیزه، و بگذارید این لحظه الهام‌بخش شما باشد! اگرچه ممکن است در انتهای راه حواستان صرفاً به پیروزی باشد اما لطفاً به یاد داشته باشید نفس ماجراجویی بزرگ‌ترین دستاورد شماست.

پیش از شروع، لحظه‌ای درنگ کنید و ببینید چرا به سفر عشق به خود آمده‌اید. با اینکه هرکسی می‌تواند از برکات عشق به خود بهره‌مند شود، اما دلایل افراد برای پذیرش آن متفاوت است. با کاوش عمیق‌تر خواهید فهمید ارزش عشق به خود در مراحل مختلف زندگی تغییر می‌کند. یادآوری‌های زیر کمک می‌کنند تا دریابید هدف‌تان از گام نهادن در مسیری که با نیروی عشق به خود هموار شده، چه بوده است.

وقتی مشغول انجام این تمرین‌ها هستید هر فکری را که از ذهنتان عبور می‌کند با احترام بپذیرید. افکار و احساسات خود را قضاوت نکنید و بدبختان باشید. گاهی ممکن است برای یک پرسش چندین فکر به ذهنتان خطور کند، یا پرسش‌هایی با ملاحظات جدید به وجود بیایند، پس لازم است صبر و حوصلهٔ بیشتری به خرج دهید. با ادامهٔ سفر افکارتان واضح‌تر خواهند شد، هر زمان لازم دانستید می‌توانید به تمرینات برگردید و در پاسخ‌هایتان بازنگری کنید.

چه چیزی باعث شده شما در این مسیر قدم بگذارید؟

چرا این سفر برای شما مهم است؟

دوست دارید در طول مسیر با چه چیزی روبه‌رو شوید؟
