

به نام خدا

{کلیدهای کوچک
برای قفل‌های بزرگ}

نمودن را باورداشته باش

{نویسنده: بیل گریپو
تصویرگر: آردیلیو سی
مترجم: صدف نجفی}



سرشناسه: گریپو، دانیل Grippo, Daniel
عنوان و نام پدیدآور: خودت را باور داشته باش / دانیل گریپو؛
تصویرگر: آ. دلیو، آلی؛ مترجم: صدف شجیعی.
مشخصات نشر: تهران: دومان، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۸۴ ص.؛ مصور: ۱۵/۵×۱۰/۵ س.م.
فروست: کلیدهای کوچک برای قفل های بزرگ.
شابک: ۳۵۰۰ ریال: ۰-۱۷-۷۳۷۳-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: Believe-in-yourself therapy, c2006.
عنوان دیگر: خودباوری درمانی.
موضوع: عزت نفس
موضوع: اعتماد به نفس
شناسه افزوده: آلی، آر. دلیو، آ.، تصویرگر
شناسه افزوده: Alley, R. W.
شناسه افزوده: شجیعی، صدف، ۱۳۶۷-، مترجم
شابک: ۱۳۹۳/BF۶۹۷/۴گ ۵/ع ۵
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۱۶۵۰۹

بها: ۳۵۰۰ تومان

نام کتاب: خودت را باور داشته باش
نویسنده: دانیل گریپو
تصویرگر: آر. دلیو، آ.
مترجم: صدف شجیعی
مشاور هنری: کیانوش ریب
مدیر هنری: منصور جامش
چاپ اول: ۱۳۹۴ تهران
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

تهران، خیابان جمهوری اسلامی، خیابان ملت، کوچه قدیم نواب
شماره ۲۶، واحد ۴- تلفن: ۳۳۹۰۸۴۴۱- تلفن مرکز پخش: ۴۴۶۵۸۹۴۷
حق هرگونه چاپ و تکثیر فقط برای نشر دومان محفوظ است

ISBN:978-600-7373-17-0



9 786007 373170

دش گفتار:

داهی وقت‌ها زندگی، ما را در چرخه‌هایی
دفتار می‌کند. فرقی نمی‌کند مرگ
يك عزيز است، بیماری خطرناك یا
جراحت، از دست دادن خانه و شغل یا
به هم خوردن يك رابطه. در هر حال ما
دچار یأس و واپس‌گرایی می‌شویم.

در این گونه وقت‌ها ممکن است به
توانایی‌ها و قدرت تشخیص خودمان
شك کنیم و اعتماد و عزت نفسمان
خداشه‌دار شود. شاید احساس

گم گشتگی، گنجی و تهی بودن داشته
باشیم.

این کتاب كوچك با مدیتیشن های
ملائم اش به شما امید و روحیه می دهد
و قلم های ساده ای را نشان می دهد
که بنرایید دوباره اعتماد به نفستان را
بیابید و به خودتان اعتماد کنید. در
واقع شما از قبل در بحر خودتان هر
آن چه را که نیاز است تا شفا بیابید
و هماهنگ و قدرتمند تر شوید دارید.
فقط نیاز است به نیکی درون خود و
فرصت های پیرامونتان، دوباره منصل
شوید.

این کتاب طراحی شده است
که شما را با عزت نفسی تازه، آگاه‌ترو
نیرومندتر، به جلو ببرد.
خودتان را باور کنید، آن گاه تمام
دنیا هم همین کار را خواهد کرد!