

بنام خداوند بی نظیر
استاد تغییر باش نه قربانی تقدیر
همه چراغ جادوی علاءالدین را داریم
ولی
چگونه دستور بدهیم؟!

خودت رو پیدا کن

زهرا حسین زاده

بنیتا خورشید دانش



سرشناسه	: حسین زاده، زهرا
عنوان و نام پدیدآور	: خودت رو پیدا کن / زهرا حسین زاده
مشخصات نشر	: تهران: بنیتا خورشید دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۱ ص. : جدول. : ۲۲×۲۹ س.م.
شابک	: ۵۰۰۰۰ ریال 978-622-96102-0-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: خودآگاهی
موضوع	: (Self-consciousness (Awareness
موضوع	: روانشناسی
موضوع	: Self-perception
رده بندی کنگره	: ۳۰۱B۱
رده بندی دیویی	: ۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۱۲۰۵۳

عنوان: خودت رو پیدا کن
شابک: 978-62296102-0-6
قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان
سال نشر: ۱۳۹۸
نشانی: تهران. میدان خراسان خیابان خاوران، خیابان عبدالحسین شیرازی، خیابان برادران ملاشریفی کوچه
محمدی پلاک ۳۲ واحد ۶ تلفن: ۳۳۰۴۰۵۱۹ موبایل: ۰۹۳۸۱۱۱۰۳۰۵
نویسنده: زهرا حسین زاده
تیراژ: ۱۰۰
تعداد صفحات: ۱۴۱
ناشر: بنیتا خورشید دانش
قلم: رحلی
نوبت چاپ: اول

فهرست عناوین

- مهارت اول (خورشید درون، خودآگاهی) ۴
- مهارت دوم (پازل زندگی، ارتباط مؤثر) ۲۷
- مهارت سوم (کوه خودت باش، اعتماد به نفس) ۴۶
- مهارت چهارم (قله دست نیافتنی خودت باش، عزت نفس) ۶۴
- مهارت پنجم (قدرت تغییر، قاطعیت و جرأت ورزی) ۸۱
- مهارت ششم (پیچ و مهره روابط، نه گفتن) ۹۵
- مهارت هفتم (ناخدای کشتی، تصمیم گیری و حل مسأله) ۱۰۳
- مهارت هشتم (زلزله درون، مدیریت استرس) ۱۱۲
- مهارت نهم (مدیریت خشم، آتش‌بان درون) ۱۲۵
- مهارت دهم (مدیریت زمان، الماس درون) ۱۳۶
- خطاهای شناختی ۱۴۰

راه‌های ارتباطی: جهت مشاوره با روان‌شناس و مدرس در کارگاه‌های آموزشی:

امپراطوری ذهن، مهارت‌های زندگی، مهارت زناشویی و تک‌پای فرزندی و چاپ کتاب

۰۹۳۸۱۱۱۰۳۰۵ - ۰۲۱۳۳۰۴۰۵۱۹

www.khorshid98.blogfa.com

zhosseinzadeh92@gmail.com

@life970