

از خود کم بینی تا اعتماد به نفس غیر کاذب



- اونیکه اکثرا عذرخواهی میکند منم
- در ساندویچی میبینم غدام شوره ولی روم همیشه برم جلو واسه 5 تومان ساندویچ به طرف روبزنم
- به خاطر چاقیم چه دوست داشتنهایی را در دلم نگه داشتم
- به خاطر نداشتن فلان ماشین ، به کسیکه دوستش داشتم هرگز پیشنهاد ندادم و نفهمید چقدر قلبم رایش میتپید

من یک خود کم بین و تایید طلبم

- اگر او دیر میاد به خاطر ترافیک است ولی دیر اومدن ما به خاطر بی شعوری اجتماعیمونه !
- تو هر محفلی میریم ، داستان موفقیتش را با قدرت سر میگیرد و میشود نقل مجلس و اگر هم از شکستی تعریف کند از شکست قهرمانانه خود میگوید!
- اولش خیلی عالی سمتم اومد و بهم توجه میکرد ، درست همونی که میخواستم پر جرات و قاطع و فهمیده ولی کم کم عقب نشست و محلم نداشت، انگاری یه پروژه تمام شده بودم !!!

او یک خودشیفته NARCISSIST است

بین خودشیفتگی و خود کم بینی یک منطقه امنیست به اسم خودباوری که تحقق و حفظش سخت است ولی یادمان باشد بزرگترین سرمایه گذاری انسان روی خودش است، خودباوری احساس با ارزش بودن است و قطعاً ارزشش را دارد به خاطرش تلاش کرد

دکتر شیری در دو جلسه سه شنبه 15 اردیبهشت و سه شنبه 22 اردیبهشت (ساعت 16.30 الی 19.30) درباره شناخت و راهکارهای خروج از خودکم بینی و خودشیفتگی تدریس خواهد کرد

- هزینه دو تک جلسه با هم 140 هزار تومان می باشد .

1. واریز ها فقط به بانک پاسارگاد صورت می گیرد. شماره حساب خانه توانگری

۵۰۲۲۹۱۰۱۸۹۲۰۶۲۷: شماره کارت: ۳۰۷۸۰۰۰۱۰۸۵۵۲۷۰۱:

2. بلافاصله پس از واریز (حتی تک جلسه) زحمت بکشید اطلاعات خود را در سیستم ثبت نام

[خانه توانگری وارد فرمایید .](#)

1. لازم نیست نامزدتان را در حال دزدی ببینید تا بگذاریدش کنار

دختری هستم 23 ساله و مدت 9 ماه است که نامزد کرده ام و بناست اردیبهشت عروسی بگیریم اما در این مدت متوجه شده ام که نامزدم چند مساله دارد اول اینکه فکر کنم ناخن خشک است یا به قول معروف خسیس است. دوم اینکه خیلی رفیق باز است سوم اینکه توقع احترام زیادی از من دارد نامزدم 29 ساله و کارپرداز مالی یک شرکت خصوصی است نظرتان چیست ؟

2. واکاوی نامه یک دختر خانم و یک اعتماد به نفس قرضی

دختری 27 ساله هستم. شش-هفت سال پیش وقتی که تازه دانشگاه رفته بودم ، یکی از بچه های خیلی خوب و مثبت عاشقم شد اما من دوستش نداشتم. سه سالی طول کشید تا من هم بهش علاقه مند شدم. همه چی قشنگ شده بود تا وقتی که دو سال پیش خواستیم ازدواج کنیم، پدر و مادرش مخالفت کردند و او هم کاری نکرد. رابطه زیبای ما که رابطه اول و آخر من هم بود تمام شد. خیلی راحت. طرف هم گذاشت رفت. اما من نتونستم ولش کنم و تمام این مدت یک طرفه مصر به حفظ رابطه بودم. خیلی پافشاری کردم فکر کنم خودم را حسابی هم از چشمش انداختم. حالا می دانم که اون علاقه ای دیگر بهم نداره و فکر کنم حتما رابطه دیگه ای را هم شروع کرده. می دونید که پسرا اینجورین. اما من رها نمی شم. واقعا دارم اذیت می شم. روی بقیه زندگیم هم تاثیر منفی گذاشته. کلافه ام. از کسی هم دیگه خوشم نمی آید که رابطه ای را شروع کنم. از اون هم گله دارم.