دانلود کتاب اعتماد به نفس آلن دوباتن ترجمه فارسی

دانلود کتاب

دربارهٔ کتاب

«اعتماد به نفس آلن دوباتن» — تصور رایجی هست که آدم باید اول اعتمادبه‌نفس پیدا کند و بعد دست به کار شود. این کتاب فرصتی می‌دهد عکس این رابطه را هم در نظر بگیریم: آیا تجربهٔ یک قدم کوچک می‌تواند باور قبلی فرد دربارهٔ خودش را تغییر دهد؟