

دانلود رایگان کتاب خودت باش دختر

دانلود کتاب

ما اغلب به خودمان می‌گوییم که نمی‌توانیم. اما آیا این
حقیقت دارد یا فقط داستان‌هایی است که در ذهنمان
ساخته‌ایم؟

مطالعات روانشناسی در سال 2025 نشان داده‌اند که باورهای محدودکننده، تأثیر مستقیمی بر عملکرد افراد دارند. کسانی که به خودشان اعتماد دارند، عملکرد بهتری در تمامی ابعاد زندگی نشان می‌دهند.

چند سال پیش، دوستی داشتم که همیشه می‌گفت: "من آدم موفق نیستم." با اینکه استعداد زیادی داشت، هرگز به دنبال رویاهایش نرفت. در عوض، دیگرانی که مهارت کمتری داشتند، به موفقیت‌های بزرگی رسیدند.

در کتاب خودت باش دختر اثر ریچل هالیس، نویسنده توضیح می‌دهد که بسیاری از محدودیت‌ها، ساخته‌ی ذهن خود ما هستند. او می‌گوید: "اگر مدام به خود بگویند که نمی‌توانید، هیچ‌وقت نخواهید توانست."

باورهای خود را بررسی کنید. آیا واقعاً نمی‌توانید، یا فقط این را به خودتان تلقین کرده‌اید؟