

### مقدمة

لابد للإنسان أن يكون في تحرك وتطور مستمرين، وأن يساعد نفسه على اتخاذ القرارات، ولا يقول لم يعد هناك وقت، أو يقول لقد كبرت على أن أحدث تغييرًا بحياتي.



ومن أهم جوانب الشخصية التي هي في أمس الحاجة إلى الوقوف معها لاستدراك ما بها من قصور أو خلل.. الجزء المتعلق بالثقة..

ذلك لأن الإنسان إذا افتقد الثقة في نفسه فإنه لن يستطيع أن يحقق أي إنجاز، وسيكون وجوده في الحياة بلا قيمة تُذكر.. فحول المفهوم الذاتي، والمثل الأعلى، والصورة الذاتية، والتقدير الذاتي، والإنجازات الذاتية وغيرها مما هو وثيق الصلة بالثقة تدور صفحات هذا الكتاب.