

خلاصه جلسه – نکات کلیدی:

- عزت نفس یعنی احساس درونی تو نسبت به ارزشمند بودن، حتی وقتی کسی برات دست نمی‌زنه.
- اعتماد به نفس یعنی “من می‌تونم” — ولی عزت نفس یعنی “من ارزش دارم، حتی اگه نتونم.”
- کسی که عزت نفس پایین داره، تو رابطه دنبال اثبات دائمی خودشه.
- و گاهی همین تلاش‌ها، ما رو تبدیل می‌کنه به آدمی که دیگه خودمون نمی‌شناسیم...

جمله کلیدی:

✦ “عزت نفس، سکوتی نیست که تحملش کنی... عزت نفس، انتخابیه که از خودت شروع می‌کنی.”