

# فهرست

## ۶ ..... کوهی از نگرانی

گرفتاری در دام نگرانی‌ها  
چرا این قدر نگرانی؟  
وقتی نگران می‌شوی  
برو، بجنگ، برنده شو!  
خارج از کنترل  
رئیس کیست؟



## ۲۲ ..... حرف، حرف کیست؟

اصل ماجرا  
کلمات نگرانی  
شخصیت‌های پنهان  
واقعیت‌سنجی  
جلوی نگرانی‌ها را بگیر



## ۳۶ ..... فشارها و کمال‌گرایی

آزمون ۱ آن قدر که باید خوب نیستم

نیاز به جلب رضایت دیگران  
شش کاری که هر دختری باید انجام بدهد  
دوستان همیشگی  
چطور عصبانی شویم؟  
دختری در آینه  
چطور به نظر می‌رسم؟

آزمون ۲ مبادا دختری تمام‌وکمال نباشی

ده دلیل مهم برای رهایی از شر کمال‌گرایی



## باترس‌هایت روبه‌رو شو ..... ۵۶

طفره نرو!

تقسیم‌بندی ترس‌ها!

آمادگی رویارویی با ترس

برنامه‌ریزی کردن

پشتکار داشته باش

طلسم خوش‌شانسی

بررسی کن

پای صحبت دختران شجاع

## مسئولیت‌پذیری ..... ۷۴

آزمون ۳ گنج‌کننده و سرسام‌آور

ده راه‌هایی از فشار عصبی

تصمیم‌گیری

خواب راحت

نگرانی از اخبار بد

مهربانی نگرانی را محو می‌کند



## واقعاً چه می‌شود اگر؟ ..... ۸۸

با «شاید» دوست باش

نگران نباش

