

10 چیز که می توانید برای تقویت اعتماد به نفس خود انجام دهید

اغلب افراد موفق اعتماد به نفس بالایی دارند. پر واضح است که آنها به خود و آنچه که انجام می دهند ایمان دارند. به یاد داشته باشید موفقیت آنها سبب افزایش اعتماد به نفسشان نشده؛ بلکه روحیه ی خودباوری این افراد، آنها را به سمت موفقیت سوق داده است.

یک انسان با اعتماد به نفس سالم و طبیعی می تواند احساس خوبی نسبت به خود داشته باشد، ارزش خود را بداند و بخاطر قابلیت ها، مهارت ها و موفقیت هایش احساس غرور و رضایت کند. اما کسی که اعتماد به نفس ضعیفی دارد، احساس می کند مورد قبول و علاقه ی هیچ کس نیست و نمی تواند هیچ کاری را درست انجام دهد..

"زندگی با عزت نفس پایین مانند رانندگی با ترمز دستی است." – ماکسول مالت

هیچ کس با اعتماد به نفس بی حد و حصر متولد نمی شود. اگر کسی به نظر اعتماد به نفس باور نکردنی داشته باشد، به این دلیل است که او برای ساختن آن سالها کار کرده است. اعتماد به نفس چیزی است که شما یاد می گیرید که آن را بسازید، زیرا جهان دشواری کسب و کار و زندگی به طور کلی می تواند آن را از بین ببرد.

در بالا از این، ما باید با منتقد داخلی ما خود شک و تردید داشته باشیم که دائما به ما می گوید که ما به اندازه کافی خوب نیستیم. وقتی که توسط بسیاری از عناصری که اعتماد به نفس ما را تهدید می کنند بمباران می شود، ما باید مسئول ساخت آن برای خودمان باشیم.

1. خود را همانطور که میخواهید ببینید.

Page | 2

"آنچه که ذهن می تواند تصور کند و باور دارد که می تواند به آن دست یابد -"

تکنیک تجسم دیدن یک تصویر از خودتان است که به آن افتخار میکنید. هنگامی که ما با اعتماد به نفس پایین دست و پنجه نرم می کنیم، ما ادراک ضعیفی از خودمان داریم که اغلب نادرست است. تمرین تجسم یک نسخه فوق العاده از خودتان، باعث دستیابی به اهداف خود می شوید.

2. خودت را تأیید کن

"اعتقادات یک ابزار قدرتمند برای باورهای دلخواه خود در مورد خودتان هستند -"

ما تمایل داریم که مطابق با خود تصویر خودمان رفتار کنیم. ترفند برای ایجاد تغییرات طولانیمدت این است که چگونه خودتان را ببینید.

تأکیدات بیانیه های مثبت و شگفت انگیز است که ما به خودمان می گوییم. این به طور معمول موثرتر است اگر صدای بلند را بشنوید تا بتوانید خودتان آنرا بشنوید. ما تمایل به باور هر آنچه که به طور مداوم به ما می گویند داریم. به عنوان مثال، اگر از ظاهر فیزیکی خود نفرت دارید، تمرین می گوید چیزی که شما در مورد آینه خود در مورد آینده خود قدردانی می کنید یا دوست دارید.

3. یک چیز را هر روز ترسناک کنید.

"اگر شما ناامن هستید، حدس بزنید چی؟ بقیه جهان نیز هستند. از رقابت زیاد انتقاد نکنید و خودتان را دست کم نگیرید. شما بهتر از این فکر می کنید. T. -" هار اکر

بهترین راه برای غلبه بر ترس این است که با آن مواجه شوید. با انجام کاری که هر روز ترسناک می شود و اعتماد به نفس هر تجربه ای را به دست می آورد، اعتماد به نفس خود را افزایش می دهد. بنابراین، از منطقه راحتی خود خارج شوید و با ترس خود مواجه شوید!

4. سوال منتقد داخلی شما.

"سالهاست که خودتان را مورد انتقاد قرار داده اید و کار نکردی. سعی کنید خودتان را تأیید کنید و ببینید چه اتفاقی می افتد." - لوئیز ل. هی

برخی از خشن ترین دیدگاه هایی که ما از خودمان به دست می آوریم، از طریق "صدای منتقد درونی" است. اگر با کمترین اعتماد به نفس خود مبارزه کنید، ممکن است منتقد درونیتان بیش از حد و نادرست باشد.

استراتژی هایی مانند درمان شناختی رفتاری به شما کمک می کند که منتقد درونی خود را مورد پرسش قرار دهید و به دنبال شواهدی برای حمایت یا رد کردن چیزهایی که منتقد درونی خود را به شما می گوید، نگاه کنید. به عنوان مثال، اگر فکر می کنید که شما یک شکست خورده هستید، از خودتان بپرسید: "شواهدی وجود دارد که به این فکر می کنم که من شکست خورده ام" و "چه شواهدی وجود دارد که فکر نمی کند که من شکست خورده باشم؟"

پیدا کردن فرصت هایی برای تبریک، تعریف و پاداش دادن به خود، حتی برای کوچکترین موفقیت ها.

5. خود را برای پیروزی تنظیم کنید.

"برای ایجاد اعتماد به نفس واقعی، ما باید بر موفقیت هایمان متمرکز شویم و شکست ها و منفی ها در زندگی ما را فراموش کنیم." - دنیس وایتلی

بیش از حد بسیاری از مردم در مورد توانایی هایشان دلسرد می شوند؛ زیرا آنها اهدافی را که برای رسیدن به آن دشوار است، تعیین می کنند. با تنظیم اهداف کوچک خود که می توانید به راحتی برنده شوید، شروع کنید.

هنگامی که شما جریان موفقیت‌هایی را ایجاد کرده اید که احساس خوبی در مورد خودتان دارید، می توانید به اهداف سخت تر برسید. اطمینان حاصل کنید که شما همچنین لیستی از تمام دستاوردهای خود را، هر دو بزرگ و کوچک را نگه دارید، برای یادآوری زمان هایی که شما به خوبی انجام داده اید.

6. به دیگران کمک کنید.

کمک به دیگران اغلب ما را قادر می سازد تا خودمان را فراموش کنیم و احساس کنیم که چه چیزی داریم. همچنین هنگامی که شما قادر به ایجاد یک تفاوت برای شخص دیگری هستید احساس خوبی نیز می کنید.

به جای تمرکز بر نقاط ضعف خود، داوطلب شدن به مربیگری، تمرین کردن یا آموزش دیگری، و اعتماد به نفس خود را به طور خودکار در روند رشد خواهید دید.

7. از خودتان مراقبت کنید.

Page | 5

"مراقبت از خود هرگز یک عمل خودخواهانه نیست - این تنها هدفی است که من تنها هدیه ای دارم، هدیه ای که بر روی زمین گذاشتم تا به دیگران ارائه دهم Parker Palmer -"

اعتماد به نفس بستگی به ترکیبی از سلامت جسمانی خوب، سلامت روانی و سلامت اجتماعی دارد. اگر شما از بدن خود بدتان می آید یا انرژی کمتری دارید، سخت است که در مورد خودتان احساس خوبی داشته باشید.

زمانی را برای تمرین ورزش، خوردن غذا و خواب تنظیم کنید.

8. تغییر به یک ذهنیت برابر با دیگران.

"میخواهم شخص دیگری باشد، ائتلاف شخصی کسی است که هستی" - مریلین مونرو

افراد با اعتماد به نفس کم اعتقاد دارند که دیگران بهتر یا سزاوارتر از خودشان هستند. به جای حمل این ادراک، خود را به عنوان برابر بودن با همه مشاهده کنید. آنها بهتر از شما نیستند. یک تغییر ذهنی به ذهنیت تساوی ببخشید و به طور خودکار بهبود اعتماد به نفس خود را خواهید دید.

9. نه بگویید

تحقیقات انجام شده در دانشگاه کالیفرنیا نشان داد که هر چقدر نه گفتن برایتان دشوارتر باشد، احتمال اینکه به اضطراب، فرسودگی شغلی و حتی افسردگی دچار شوید، بیشتر می شود و همه ی این عوامل باعث کاهش اعتماد به نفس در شما خواهند شد. افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند به خوبی می دانند که "نه" گفتن، به نفع آنهاست.

این افراد چنان عزت نفسی دارند که مخالفت خود را به وضوح بیان می کنند. وقتی زمان نه گفتن فرا می رسد، آنها از جملاتی مانند "فکر نمی کنم بتوانم انجام دهم" یا "شک دارم" استفاده نمی کنند. این افراد با اعتماد به نفس "نه" می گویند زیرا می دانند نه گفتن به یک تعهد جدید، احترام به تعهدات فعلی شان است و به آنها فرصت می دهد تا با خیال راحت، وظایف قبلی شان را انجام دهند.

10. قاطعانه صحبت کنید، نه تهاجمی

داشتن روحیه ی پرخاشگری نشان دهنده ی اعتماد به نفس نیست؛ بلکه زورگویی شما را نشان می دهد. هنگامی که خودتان را باور نداشته باشید، به راحتی و بدون اینکه بخواهید، قلدری و دیگران را تهدید می کنید. سعی کنید در اظهار نظر های خود، بدون اینکه تهاجمی عمل کنید و شخصیت دیگران را زیر سوال ببرید قاطعانه سخن گفتن را تمرین کنید. بخاطر داشته باشید هیچگاه نمی توانید بدون اینکه روی خودتان کنترل داشته باشید، اعتماد به نفستان را افزایش دهید. همواره با صدا و لحن مناسب حرف بزنید و نسبت به طرز ایستادن خود حساس باشید. حالت بازوها، دست ها و استفاده ی بجا از آنها در هنگام حرف زدن، می تواند اعتماد به نفس را در ظاهر شما نمایان کند.