

چگونه اعتماد به نفس بالایی داشته باشیم؟

۱. تفکر مثبت داشته باشید. هر چه خوشبین تر باشید اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت .
۲. در زندگی هر چه اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید بیشتر افراد و موقعیت هایی را که می توانند به شما کمک کنند تا به هدفهایتان برسید به سوی خود جذب خواهید کرد .
۳. برای ایجاد اعتماد به نفس بیشتر، مدام با خودتان تکرار کنید: " خوشبختم ، سالمم و حال خوشی دارم ."
۴. تمرکز کامل بر روی هدف اصلی ، در شما احساس قدرت ، اراده و استقلال ایجاد می کند .
۵. تکلیفتان را با خودتان روشن کنید. این که دقیقاً بدانید چه می خواهید اعتماد به نفس شما رابی اندازه افزایش می دهد .
۶. تردیدها را کنار بگذارید. خود را کاملاً متعهد سازید که زندگی ای را آغاز کنید که برای آن ساخته شده اید .
۷. این که اعتقاداتتان چقدر عمیق است و تا چه حد به تعهدات خود پایبند هستید قدرت شخصیت شما را نشان می دهد .
۸. احساس اعتماد به نفس و داشتن اقتدار فردی ناشی از رویارویی با مشکلات و غلبه بر آنهاست .
۹. زیر بنای اعتماد به نفس در هر زمینه ای تهیه مقدمات و آمادگی است .
۱۰. در هر زمینه ای هر چه بیشتر یاد بگیرید و دانش خود را بالا ببرید اعتماد به نفستان نیز بیشتر می شود .
۱۱. تمرین و تکرار زیاد در هر زمینه ای برگ برنده را به دست شما می دهد .
۱۲. شما می توانید به گونه ای باشید، چیزهایی داشته باشید و از عهده کارهایی برآیید که هرگز خواب آن را هم ندیده اید. این توانایی درست در همین لحظه در درون شما وجود دارد .
۱۳. ویژگی مشترک و منحصر به فرد زنان و مردانی که کارهای بزرگ انجام می دهند داشتن این احساس است که انجام کاری بزرگ جزئی از سرنوشتشان است .
۱۴. برتری حاصل از تسلط کامل در کار، زیربنای اعتماد به نفس و عزت نفس پایدار است .
۱۵. آنچه توانایی های بالقوه شما را در جهان خارج محدود می کند دو چیز است: باورهای شما و این که تا چه حد به توانایی خود در انجام کارها اطمینان دارید .

برگرفته از سایت: تبیان

