

۱۰ نکته برای افزایش اعتماد به نفس شما

kafeniaz.com

ما را برای افزایش اعتماد به نفس



همه ما دو زندگی داریم، یک زندگی که اکنون داریم و یک زندگی که می خواهیم داشته باشیم. اما اضطراب و تردید به خود می تواند مانع ما در تحقق بخشیدن به پتانسیل ها و در نتیجه زندگی شادتر و پربارتر شود.

اگر می خواهید اعتماد به نفس خود را تقویت کنید، خبر خوبی برایتان داریم: مانند هر مهارت دیگری، اعتماد به نفس هم می تواند ساخته و تقویت شود. در اینجا به شما می گوئیم چطور آغاز کنید.

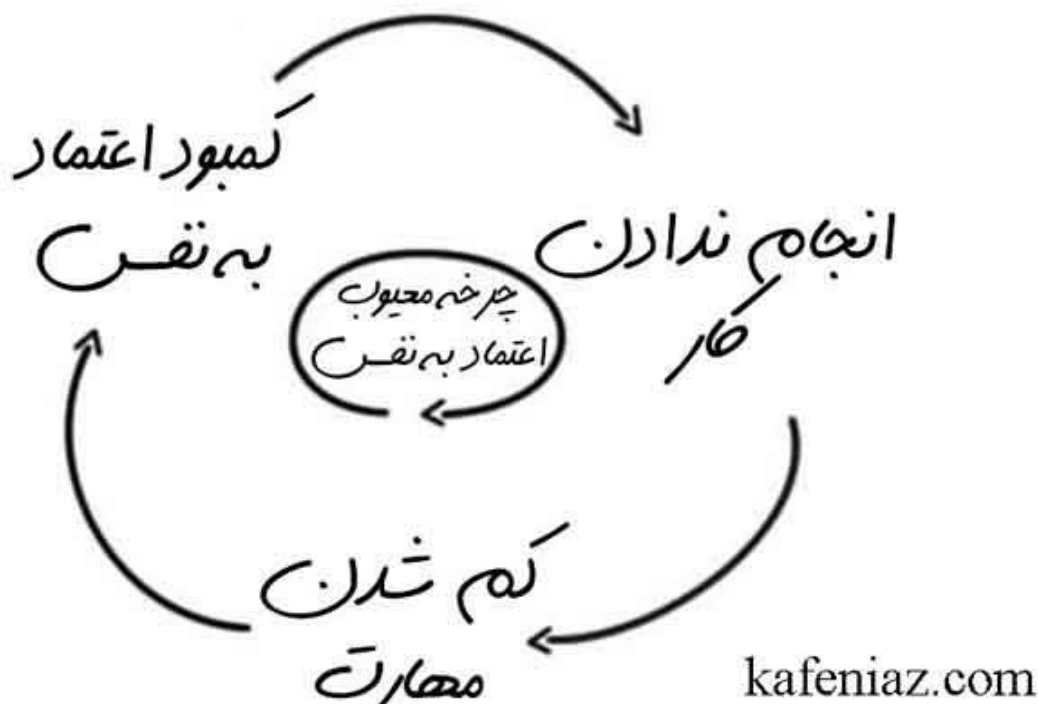
اعتماد به نفس یک کلید مهم موفقیت در هر زندگی است. افراد با اعتماد به نفس بالاتری دارند نسبتاً راحتتر به اهدافشان دست می یابند. اگر شما بخواهید زندگی خوبی داشته باشید، باید اعتماد به نفس خود را بالا ببرید. در اینجا ۱۰ راهنمایی است که می تواند به شما کمک کند که اعتماد به نفس بی نظیری را در خود ایجاد کنید:

۱- اعتماد به نفس در افراد دارای عزت نفس سالم است.

آن ها ارزش شخصی خود را می دانند و بر این اساس عمل می کنند. یک راه خوب برای بهبود ارزش شخصی شما این است که لیستی از دستاوردهایی را که هر روز بدست می آورید، یادداشت نمایید. منظور از دستاورد این است که کارهایی را که هر روز مایل به انجام آن بودید ولی انجام نمی دادید.

شما شگفت زده خواهید شد که بدانید این عمل مثبت در زندگی روزمره چه تاثیری روی اعتماد به نفس شما دارد. هنگامی که شما شروع به یادداشت کردن می کنید بعد از مدتی اعتماد به نفس شما افزایش خواهد یافت.

۲- اهداف خود را روشن کنید.



در صورت لزوم، اهداف خود را به وظایف کوچک، قابل کنترل تر و قابل دستیابی برسانید. هر بار که به یک هدف کوچک دست پیدا کنید، به خودتان پاداش دهید. حتی اگر این پاداش رفتن سر یخچال و خوردن آب میوه باشد. این باعث تقویت اعتماد به نفس شما می شود و برای رسیدن به اهداف بزرگتر کمک می کند.

۳- یک مربی را پیدا کنید که می تواند به شما کمک کند تا به هدف خود برسید.

اکثر افرادی که در زندگیشان موفق بوده اند، یک مربی یا الگو داشته اند و از رهنمودهای این مربی بهره مند می شوند. یک مشاوره رایگان می تواند شما را به اهداف مورد نظر برساند. شما متوجه خواهید شد که هر روز چیزی ارزشمند یاد می گیرید و اعتماد به نفس شما نیز روز به روز بالا می رود.

۴- با افرادی که مثبت و حامی شما هستند رفت و آمد کنید.



رفت و آمد با افرادی که منفی هستند اعتماد به نفس شما را از بین می‌برند. آن‌ها شما را همانند خود، منفی نگه می‌دارند. هیچ چیز نمی‌تواند بیشتر از این افراد به شما آسیب برساند. پس سعی کنید از این افراد دور شوید و تا جایی که می‌توانید مثبت فکر کنید.

۵- پوشیدن لباس های شیک.

kafeniaz.com



لباس پوشیدن و شیک بودن احساس خوبی به شما می دهد. اگر توجه کرده باشید اشخاصی که لباس های شیک به تن می کنند اعتماد به نفس بالاتری دارند.

رنگ لباس هایی که شما می پوشید مطمئناً روی روند کاری شما تأثیر دارد. این نکته ساده می تواند به راحتی بین موفقیت و شکست تفاوت ایجاد کند.

۶- نگران نباشید.

اگر در کاری شکست خوردید با استفاده از ضمیر ناخودآگاه درونت بگو به که بعداً موفق خواهی شد و گرنه شکست شما به شما غلبه می‌کند. آن‌ها اعتماد به نفس شما را از بین می‌برند.

یک راه بهتر این است که شکست خود را به عنوان چیزی غیر قابل درک و یک چالش جدید قبول کنید. البته، شما باید از اشتباهات خود یاد بگیرید و در مورد توانایی‌های خود واقعی باشید. نگران نباشید و این کلمهٔ نمی‌توانم را از زندگی خود بیرون کنید.

۷- ورزش منظم و کنترل رژیم غذایی.



یکی از قوی‌ترین منابع در دسترس برای افزایش اعتماد به نفس، ورزش منظم و کنترل رژیم غذایی است. شخص سالم خیلی فعالتر و در زندگی حرفه‌ای خود شادتر است. آمادگی جسمانی، مانند اعتماد به نفس، بر روی ذهن و فیزیک بدنی شما تأثیری دوچندان دارد.

۸- دیدار و گفتگو با مردم.

تمرکز خود را فقط در مورد کار و مشکلات خود متمرکز نکنید. توجه خود را به منافع جدید و وظایف جدید جلب کنید. این باعث می‌شود که ذهن شما به راحتی اشغال شود و اعتماد به نفس خود را افزایش دهید. اشخاصی که مدام متمرکز کار و شغل هستند عصبی و پرخاشگر هستند. این‌ها اشخاصی‌اند که با خانواده خود بد رفتاری می‌کنند و فقط رفتار خوب آنها برای مردم و ارباب رجوع‌هاست.

۹- شرکت در فعالیتهایی که در گذشته کنار گذاشته بودید.

شما ممکن است در گذشته فعالیتهایی را انجام می‌دادید ولی به هر دلیلی اعم از علاقه نداشتن، نبود زمان کافی، درگیر کارهای دیگر بودن و ... این موارد را کنار گذاشتید و یا به دیگر افراد محول کرده باشید. برای افزایش اعتماد به نفس، دوباره به این فعالیت‌ها برگردید و اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

- | | | |
|---|---|--------------------------------|
| ۱- یادداشت موفقیت‌ها
۲- منتظر تأیید دیگران نبودن
۳- استقلال در فکر و کار
۴- مقلد دیگران نبودن
۵- شهامت در گفتن «نمی‌دانم»
۶- باوراندن این نکته به خود که «همیشه داشتن استعداد ارثی نیست»
۷- مقاومت در برابر بیماری‌ها
۸- شهامت اعتراف به خطا
۹- توکل به خدا
۱۰- عدم منفی‌نگری
۱۱- خسته نکردن خود در کارها
۱۲- پرهیز از سستی و تنبلی
۱۳- نهراسیدن از شکست‌ها | } | راه‌های تقویت
اعتماد به نفس |
|---|---|--------------------------------|

kafeniaz.com

۱۰- یک سرگرمی انتخاب کنید که به آن علاقه دارید.

سرگرمی‌های جدید همیشه باعث شادی و تفریح می‌شود. زمانی که هر روز شما مثل هم باشد افسردگی پیدا می‌کنید و هدفی برای آینده نخواهید داشت. هیجان در زندگی باعث بالا بردن آدرنالین در خون می‌شود و همین هیجان باعث بالا رفتن اعتماد به نفس می‌شود. این سرگرمی می‌تواند رفتن به کوه، بازی کردن در پارک‌ها، شنا کردن و ... باشد. این فرصت را از دست ندهید و به فکر آینده باشید.

سعی کنید این نکات را به گونه‌ای صادقانه انجام دهید که بتوانید مدیریت کسب و کار خود را بر عهده بگیرید و تفاوت‌های زندگی خود را ببینید.

خودتان را بیان کنید

اگر اعتماد به نفس کنترل نشود و ضعیف باقی بماند می‌تواند شما را از اینکه زندگیتان را تحقق ببخشید، بازدارد. از سوی دیگر، اعتماد به نفس خوب به شما اجازه می‌دهد به اهداف واقعی زندگیتان دست یابید، هرچیزی ممکن است باشد.

سه عقیده بزرگ درباره اعتماد به نفس

kafeniaz.com



اشتباه- اعتماد به نفس چیزی است که می‌تواند آموخته شود، درست مثل هر چیز دیگری.



درست نیست- ممکن است پایین آمدن از نردبان کار سختی باشد اما شما دوباره سخت تر و قوی تر از آن بالا می‌روید.



اشتباه- چطور می‌توانید بفهمید موفق شده اید اگر هرگز امتحان نکنید؟ یاد بگیرید هیجان تردید را بپذیرید.

کمی با اعتماد به نفس بیشتر عمل کردن در موقعیت‌های دشوار، می‌تواند به طور ماهرانه‌ای زندگیتان را از درون به بیرون متحول کند.