

صفر تا صد افزایش اعتماد به نفس

بسیاری از افراد موفق بر این باورند تا زمانی که درباره خودمان تفکر مثبت نداشته باشیم نمیتوانیم از دیگران توقع این را داشته باشیم که نسبت به ما دیدگاه مثبت داشته باشند. در واقع تنها کسی که میتواند اعتماد به نفس را در ما ایجاد کند خودمان هستیم. زمانی که به زندگی افراد موفق نگاه میکنیم، متوجه میشویم که در مسیر رسیدن به موفقیت هایشان هیچوقت از کسی توقع نداشته اند و به کسی وابسته نبودند. افزایش

۱- توانایی مخصوص خودتان را بشناسید

هیچ فردی با شباهت کامل به شما روی زمین وجود ندارد. هیچ کسی را پیدا نمیکنید که دقیقاً استعدادها تواناییها و تجربهها و زاویه دید شما را داشته باشد. شما منحصر به فرد و خاص به دنیا آمده اید. تاثیر منحصر به فرد خود را بر روی جهان خواهید گذاشت.

۲- بهترین خودتان باشید

وقتی تمام تلاشتان را برای رسیدن به کارها و اهدافتان به کار میگیرید علاوه بر رسیدن به نتیجه مورد نظرتان احساس خوبی خواهید داشت. کسب شجاعت برای ریسک کردن و خارج شدن از منطقه امن عادت هایتان به افزایش اعتماد به نفس شما کمک زیادی میکند.

۳- کاری که شروع کرده اید را تمام کنید

هدف مشخص کنید. به سمتش حرکت کنید. راهی که بدون هدف آغاز شود پایان درستی نخواهد داشت. بعد از مشخص کردن هدف مورد نظر خودتان را مجبور کنید که به سمت هدف نهایی حرکت کنید. زمانی که شما هدفی تعیین میکنید و تمام تلاشتان را برای رسیدن به کار میگیرید به طور ناخودآگاه قدمهای محکمی در راستای ساختن اعتماد به نفس و افزایش آن برداشته اید. این روش از شما فردی قدرتمند، مسلط بر اوضاع و خستگی ناپذیر میسازد.

۴- عطر مورد علاقه خود را بزنید

زدن عطر مورد علاقه تان فقط تاثیر خوش بو کردن ندارد بلکه تحقیقات نشان داده وقتی بوی عطر خود را استشمام میکنید اعتماد به نفستان بالا میرود. در مردان هر چقدر علاقه به عطر بیشتر باشد به همان میزان اعتماد به نفس نیز بالاتر می رود. همچنین نود درصد از زنانی که از عطر استفاده می کنند نسبت به کسانی که عطر نمی زنند اعتماد به نفس بالا تری دارند.

۵- از تعریف استفاده کنید

با اینکه تحقیقات نشان داده بیش از حد مورد تعریف قرار گرفتن باعث می شود حس بدی پیدا کنیم. اما همچنان می شود تا حدودی به این تعریفها امیدوار بود. کارت هایی که برای تولد هدیه گرفتید را نگه دارید حتی می توانید ایمیلها یا نامه هایی که عملکردتان در آن ستوده شده را نیز نگه دارید و با دوباره خواندنشان انرژی بگیرید.

۶- تجسم کنید

از تخیل برای تقویت کردن اعتماد به نفس کمک بگیرید. داشتن تمرینات تصور ذهنی مانند تجسم اینکه در یک مسابقه مهم گل زدید یا از پس یک کار بزرگ بر آمدید می تواند درجه اعتماد به نفس در فرد را بالا ببرد. او را از نظر ذهنی برای گرفتن نتیجه آماده کند. سعی کنید برای خود اهداف فوق العاده خاص تعیین کنید. از تمام جزئیات آن مطلع شوید. هر چقدر

در مورد موفقیت آینده جزئیات بیشتری بدانید در به ثمر رساندن هدف خود موفق تر خواهید بود. تصور کنید که بدستش آوردید.



دریافت آسان

اپلیکیشن آکادمی لیدی باس

آموزش‌های تخصصی و رایگان اعتماد به نفس

اینجا کلیک کنید

۷- پیروزی های کوچک را مهم بدانید

به پیروزی ها و موفقیت های کوچکی که کسب کرده اید افتخار کنید. آنها را بی اهمیت ندانید. این اتفاقات و موفقیت های کوچک بصورت ناخودآگاه میتوانند در افزایش اعتماد به نفس تاثیر بسزایی داشته باشند.

۸- تداوم داشته باشید

معمولا افراد این مقاله ها را میخوانند و پس از چند هفته به زندگی قبلی خود برمیگردند. توصیه میشود برای رسیدن به اعتماد بنفس برنامه ریزی منظم داشته باشید. با دقت به آن عمل کنید. تداوم در این مسیر باعث افزایش اعتماد بنفس در شما خواهد شد.

۹- لبخند بزنید

اگر تنها یک راه برای بالا بردن ناگهانی اعتماد به نفس وجود داشته باشد آن لبخند زدن است. همین لبخند می تواند شما را با اعتماد به نفس و مسلط نشان دهد. اما این تاثیر تنها خارجی نیست. از نظر علمی ثابت شده که لبخند به کاهش استرس و کم شدن استرس کمک می کند تا آرام تر و شادتر باشیم.

۱۰- با ترس ها مقابله کنید

هیچ چیزی مثل تسلیم شدن در برابر ترس هایتان نمیتواند اعتماد بنفس شما را نابود کند. همه ما در موقعیت های مختلف ترس را تجربه کرده ایم اما با تقویت کردن شجاعت میتوانیم در برابر آنها بایستیم. استفاده از شجاعت و روبرو شدن با ترسها را امتحان کنید. به احتمال زیاد دفعه اولی که با ترس هایتان رو به رو میشوید احساس خوبی نخواهید داشت و شرایط سختی را میگذرانید اما به محض اینکه به این شرایط عادت کنید نسبت به خودتان احساس بسیار خوبی خواهید داشت.

سخن پایانی

اعتماد بنفس پایین باعث از بین رفتن موقعیت های خوب در زندگی خواهد شد. در این مقاله به راه هایی برای افزایش اعتماد به نفس اشاره کردیم امیدواریم برای شما مفید باشد. ممنونیم که مجموعه های لیدی باس را دنبال میکنید.

