



## برترین روشها برای افزایش عزت نفس

عزت نفس می تواند در برهه هایی از زندگی افراد کاهش پیدا کند. اما چرا عزت نفس تا این حد مهم است و از بین رفتن عزت نفس می تواند خطرناک باشد؟

عزت نفس می تواند در برهه هایی از زندگی افراد کاهش پیدا کند. اما چرا عزت نفس تا این حد مهم است و از بین رفتن عزت نفس می تواند خطرناک باشد؟  
پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: عزت نفس می تواند در برهه هایی از زندگی افراد کاهش پیدا کند. اما چرا عزت نفس تا این حد مهم است و از بین رفتن عزت نفس می تواند خطرناک باشد؟

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، افزایش عزت نفس بسیار مهم است، چرا که همزمان با کاهش عزت نفس، احساساتی مثل افسردگی، اضطراب و ... مواردی مشابه نیز بروز پیدا می کنند. اما چگونه می توان عزت نفس از دست رفته را بازیابی کرد؟

\_سعی کنید نقاط قوت خود را شناسایی کرده و تقویت کنید

\_برای خود برنامه ریزی کنید. افزایش ساعات بیکاری مساویست با افزایش احساس عزت نفس

\_با دوستان خوب خود برنامه ریزی کنید، دوری از دوستان باعث می شود احساس عزت نفستان نیز در خطر است

\_از پاسخ منفی دادن به دیگران نترسید. وقتی جلوی همه احساس ضعف کنید کم عزت نفستان نیز دستخوش ضعف می شود

\_برای خودتان یک دفترچه خاطرات تهیه کنید و گاهی بنویسید، نوشتن کمک می کند حالتان بهتر شود

برترین روشها برای افزایش عزت نفس

\_با افرادی که مدام شما را تحقیر می کنند معاشرت نکنید فرار نیست همه تایید کننده شما باشند اما هیچکس حق ندارد شما را تحقیر کند

\_سعی کنید با تکیه بر نقاط قوت خود در جمع های مختلف بدرخشید

\_مهارت های مبارزه با اضطراب را بیاموزید و دست از تحقیر کردن خود به علت شکست ها بردارید

\_به یک فعالیت ورزشی بپردازید چرا که نه تنها برای روحیه شما خوب است، بلکه به شما کمک می کند عزت نفس خود را بالا ببرید