

گاهی با خودتان صحبت کنید



شاید با خواندن این تیتر تعجب کرده باشید و تصور کنید صحبت کردن با خود بسیار عجیب است. اما جالب است بدانید که صحبت کردن با خود گاهی فواید متعددی دارد.

شاید با خواندن این تیتر تعجب کرده باشید و تصور کنید صحبت کردن با خود بسیار عجیب است. اما جالب است بدانید که صحبت کردن با خود گاهی فواید متعددی دارد.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، صحبت کردن با خود، می تواند فواید جالبی داشته باشد. برای مثال وقتی با خودتان صحبت می کنید با برخی ضعف ها و کاستی های خود آشنا می شوید. به طور کلی صحبت کردن با خود به شرطی که افراطی و بیش از حد بلند نباشد می تواند مفید باشد. اما چگونه؟

صحبت کردن با خود کمک می کند مهارت های کلامی خود را تقویت کند

وقتی با خودتان صحبت می کنید، می توانید به مرور مسائل زندگی خود پرداخته و مشکلات احتمالی را بشناسید

وقتی نقشه ای در ذهن دارید و سعی می کنید با صحبت کردن با خود نقشه مذکور را بررسی کنید، می توانید مسیرهای موفقیت و شکست نقشه خود را بررسی کنید

وقتی با خودتان صحبت می کنید می توانید همزمان برای اجرای یک کنفرانس یا شرکت در یک همایش نیز تمرین کنید

صحبت کردن با خودتان به شما کمک می کند اعتماد به نفس خود را افزایش داده و به خودباوری برسید

وقتی با خودتان صحبت می کنید یعنی ایده، اندیشه و احساس دارید این موارد بسیار مثبتند و اصلا منفی تلقی نمی شوند

اگر هر بار که با خودتان صحبت می کنید محتوای صحبت های شما منفی و سرشار از خشم و ناراحتی است بهتر است با یک مشاور یا روانشناس مشورت کنید

سعی کنید در مورد موضوعات مثبت با خودتان صحبت کنید مثلا وقتی کاری مثبت انجام می دهید خود را تحسین کنید

گاهی صحبت کردن با خود به افزایش خلاقیت افراد منجر می شود