

راه‌های افزایش اعتماد به نفس

با نگاهی بیشتر به مردم موفق، متوجه خواهید شد که همه آنها دارای خصوصیتی مشترک هستند و آن اعتماد به نفس است.



جام جم آنلاین: با نگاهی بیشتر به مردم موفق، متوجه خواهید شد که همه آنها دارای خصوصیتی مشترک هستند و آن اعتماد به نفس است.

بعضی افراد با اعتماد به نفس متولد می‌شوند، اما برای اکثریتی دیگر مهارتی آموختنی است. این راهکارها به افزایش اعتماد به نفس به شما کمک می‌کند.

حالت بدنی خود را تقویت کنید

صاف و محکم بایستید و حالتی خوب را تمرین کنید. تصور کنید توسط طنابی از سر تا پایت کشیده شده و هنگامی که وارد جمعی می‌شوید خمیده و عذرخواهانه راه نروید.

پیاده‌روی و ورزش کنید

هر ورزش فیزیکی مانند پیاده‌روی و دویدن باعث می‌شود تا احساس بهتری نسبت به خود داشته باشید. در وهله نخست، ورزش کردن به انتشار همه هورمون‌های خوب در بدن شما کمک می‌کند و شما نیز تصویری مناسب‌تر به اندام خود خواهید داشت.

با خودتان مهربان باشید

به حرف‌هایی فکر کنید که وقتی مرتکب اشتباهی می‌شویم به خود می‌گوییم و با خودمان سختگیرانه برخورد می‌کنیم. در حالی که با دیگران بسیار بسیار بهتر رفتار می‌کنیم. بعد از این اتفاقات مکث کنید و شروع به صحبت کردن با خود کنید، درست همان‌طور که با دوستان صحبت می‌کنید.

ویژگی‌های خوب خود را به یاد بیاورید

آیا می‌دانید چه خصوصیات خوبی دارید؟ فردی دلسوز و مهربان هستید؟ آیا با دیگران منصفانه و بی‌طرفانه رفتار می‌کنید؟ آیا کمک کردن به دیگران را دوست دارید؟

فهرستی از جزئی‌ترین ویژگی‌های خوب خود را تهیه کرده و روزانه آنها را به خود یادآوری کنید، بویژه وقتی روز بدی داشتید.

اشتباهات گذشته را فراموش کنید

بپذیرید که اشتباهات نمی‌توانند نمایانگر هویت شما باشند. شما ممکن است در امتحانی رد شوید بی‌آنکه ضعف و ناتوانی در شما باشد. ممکن است روابطتان دچار سرازیری شود، اما این امر به این معنا نیست که شما یک شکست‌خورده هستید.

همه چیز را از چشم‌اندازی دیگر بنگرید. این اتفاقات فقط به این معناست که شما در آن امتحان رد شدید یا این‌که در آن رابطه شکست خوردید.

هوای خودتان را داشته باشید

هر زمان که کاملاً آرام هستید و باید بلند و محکم در مورد خودتان سخن بگویید، دست و پای خود را گم می‌کنید. سست بودن چندان جالب نیست و شاید در آخر دیگر جایی برای خود نمی‌یابید. (جام جم - ضمیمه چاردیواری)

مترجم: مبینا احمدزاده

