

روش‌های 10 گانه برای تقویت اعتماد به نفس

با انجام این چند کار ساده، خیلی زود احساس خوشایندی نسبت به خود پیدا می‌کنید. اعتماد به نفس خیلی راحت به دست می‌آید ...



سلامت نیوز: با انجام این چند کار ساده، خیلی زود احساس خوشایندی نسبت به خود پیدا می‌کنید. اعتماد به نفس خیلی راحت به دست می‌آید و در عین حال تاثیرات چشمگیری بر نظر دیگران نسبت به شما و دید خودتان نسبت به خودتان می‌گذارد. این چند روش را امتحان کنید تا بتوانید به کمک آنها، راحت‌تر به هدف خود برسید:

صاف بنشینید

تحقیقات اخیر در دانشگاه اوهایو نشان می‌دهند که صاف نشستن و تنظیم حالت بدن می‌تواند به طرز چشمگیری اعتماد به نفس شما را افزایش دهد.

به نکات مثبت توجه کنید

در یک آئینه قدی به خود نگاه کرده و 5 ویژگی مثبت خود را که در شما حس خوشایندی ایجاد می‌کند پیدا کنید. به این جذابیت‌های ظاهری طبیعی (مانند رنگ چشم، مو، ناخن‌ها، پاهایتان، لبخندتان) و یا جذابیت‌های اکتسابی (مانند مدل مو، سبک لباس پوشیدن، آرایش، طرز ایستادن، کفش‌ها و یا جواهرآلات) خود توجه داشته باشید.

ورزش کنید

وقتی احساس خمودگی و ناراحتی می‌کنید، کمی در اطراف خانه خود پیاده‌روی کنید. صرف ورزش کردن، فرقی نمی‌کند طولانی و سنگین باشد یا کوتاه و سبک، باعث افزایش انرژی و شادابی بدن شما می‌شود.

موهایتان را کوتاه کنید

شاید کمی عجیب به نظر برسد، اما کوتاه کردن مو و یا تغییر مدل آن، یک راه سریع برای افزایش اعتماد به نفس است. اینگونه تغییرات در ظاهر می‌تواند در میزان اعتماد به نفس شما تاثیرات چشمگیری بگذارد.

کمی از وقت خود را با دوستان خود بگذرانید

در یکی از تحقیقات اخیر، 85 درصد از خانم‌ها بالای 18 سال بر این نکته تاکید داشتند که گذراندن وقت در کنار دوستانشان، در افزایش اعتماد به نفس آنها بسیار موثر است. تاثیر این کار حتی از تاثیر داشتن ظاهری جذاب نیز بسیار بیشتر است.

به دیگران کمک کنید

اگر می‌خواهید اعتماد به نفس خود را به میزان قابل توجهی افزایش دهید، در گروه‌ها یا انجمن‌های خیریه فعالیت کنید. این کار باعث می‌شود شما سریعاً احساس مفید بودن بکنید و همین کار در اعتماد به نفس شما تاثیر زیادی دارد.

به نیمه پر لیوان نگاه کنید

یکی از اتفاقات اخیر زندگی‌تان که شما در آن احساس ناراحتی کرده‌اید را به خاطر بیاورید. حال خودتان را مجبور کنید که چند نکته مثبت در آن اتفاق را نام ببرید. مثلاً هفته پیش کیک شما در فر سوخت. اما در عوض شما توانستید در طول مدتی که کیک در حال پختن بود، زمانتان را با فرزندان‌تان بگذرانید.

یک لیست تهیه کنید

اجتناب کردن از موقعیت‌های استرس‌زا فقط باعث افزایش استرس و کاهش اعتماد به نفس می‌شود. یک لیست از این موقعیت‌ها، مانند پرداخت قبوض یا تماس گرفتن با دوستانی که با شما تماس گرفته‌اند، تهیه کنید. سه مورد از این کارها را همین امروز انجام دهید. خواهید دید اعتماد به نفس شما چگونه افزایش می‌یابد.

یک هدف (کوچک) تعیین کنید

یکی از موثرترین راه‌ها در افزایش اعتماد به نفس این است که اهداف بزرگ را به اهداف کوچکتر و قابل دسترس تقسیم کنید. برای مثال اگر شما می‌خواهید وزن خود را کاهش دهید، از امروز با خود قرار بگذارید حداقل سه وعده سبزیجات مصرف کنید.

کارهای جدیدی انجام دهید

انجام کارهای سخت یا کارهایی که از انجام آنها واهمه دارید، در افزایش اعتماد به نفس شما موثر است. چند مثال از این کارها عبارتند از: یادگیری یک زبان جدید، شرکت در کلاس‌هایی که موضوع آنها برای شما جذاب است و یا حتی یادگیری کارهای هنری مانند چیدمان و تزئین گل.

منبع: دنیای سلامت