

۵ شیوه ساده برای تقویت اعتماد به نفس

اعتماد به نفس ما در دوران نوجوانی و جوانی شکل می‌گیرد؛ به این معنا که اگر خانواده، دوستان و اجتماع دایم از ما انتقاد کنند، مشخص است که اعتماد کمتری به خودمان خواهیم داشت و احساس ارزشمند بودن را هم از دست خواهیم داد.



سلامت نیوز : اعتماد به نفس ما در دوران نوجوانی و جوانی شکل می‌گیرد؛ به این معنا که اگر خانواده، دوستان و اجتماع دایم از ما انتقاد کنند، مشخص است که اعتماد کمتری به خودمان خواهیم داشت و احساس ارزشمند بودن را هم از دست خواهیم داد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام نیوز ؛ عزت نفس پایین منجر به اعتماد به نفس کم می‌شود و در چنین شرایطی حتی ممکن است نتوانیم به درستی و به موقع درباره موضوعی ساده تصمیم بگیریم. در حالی که تقویت اعتماد به نفس، اولین قدم برای رسیدن به شادی و خوشبختی است. اگر شما هم می‌خواهید اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید، بهتر است این شیوه ساده را امتحان کنید:

خوش‌تیپ باشید: هیچ کس به اندازه خود شما درباره وضعیت ظاهرتان اطلاع ندارد؛ بنابراین وقتی ظاهر خوبی نداشته باشید، کاملاً طبیعی است نحوه راه رفتن و تعامل شما هم با دیگران تغییر یابد. البته این موضوع اصلاً به معنای خرید لباس‌های گران‌قیمت نیست و می‌توان با صرف هزینه‌ای اندک لباس‌هایی مناسب و زیبا تهیه کرد. در ضمن، سعی کنید لباس‌هایی را بخرید که آنها را دوست دارید، چون با این کار حس بهتری هم خواهید داشت.

تمیز باشید: به ظاهرتان اهمیت دهید و با تمیز نگه داشتن آن، حس بهتری را تجربه کنید. امتحانش ضرر ندارد؛ می‌توانید دندان‌هایتان را مسواک بزنید، لباس‌های تمیز بپوشید، موهایتان را شانه کنید و با صورتی تمیز و شاداب در جمع حاضر شوید تا اعتماد به نفس‌تان هم بیشتر شود.

محکم بایستید: شانه‌های آویزان و حرکات آرام و بی‌حال، نشان‌دهنده عدم اعتماد به نفس افراد است. این گروه معمولاً علاقه‌ای به خودشان ندارند و شخصیت خود را مهم نمی‌دانند. در حالی که با تمرین قرارگیری بدن در وضع مناسب، می‌توانید اعتماد به نفس بیشتری را تجربه کنید؛ صاف بایستید، سرتان را بالا بگیرید و با دیگران ارتباط چشمی برقرار کنید. با این کار تاثیر مثبتی بر دیگران گذاشته و احساس هوشیاری و شادابی بیشتری خواهید داشت.

به طور منظم ورزش کنید: آمادگی جسمانی و وضعیت جسمی مناسب، تاثیر بسیار زیادی بر اعتماد به نفس افراد دارد. بنابراین اگر از نظر فیزیکی، وضع خوبی ندارید، ورزش کردن را فراموش نکنید. همچنین اگر بتوانید صبح‌ها مشغول ورزش شوید، علاوه بر تاثیرات آن، روز خوبی را هم شروع خواهید کرد.

به صورت داوطلبانه با سازمانی همکاری کنید: اگر دایم به خودتان و موضوعات شخصی زندگی‌تان فکر نکنید و کمی بیشتر به فکر سایرین باشید، نگرانی‌تان هم کمتر خواهد شد. همین مساله به ظاهر ساده، اعتماد به نفس شما را تقویت می‌کند.

بنابراین اگر می‌خواهید اعتماد به نفس‌تان پرورش یابد و زندگی شادتری را تجربه کنید، بهتر است از همین امروز این شیوه‌ها را تمرین کنید؛ مطمئن باشید با تکرار و تمرین به نتیجه دلخواه خواهید رسید.