

راه های افزایش اعتماد به نفس

درک ما از خودمان تاثیر زیادی روی نوع نگرش دیگران دارد زیرا آدم ها همان طوری راجع به ما فکر می کنند که ما در مورد خودمان فکر می کنیم.

با افزایش اعتماد به نفسمان میتوانیم هم در نگاه خودمان و هم دیگران احساس بهتری ایجاد کنیم و هم چنین در راه رسیدن به هدفمان بهتر عمل کنیم .

آیا اعتماد به نفس به این معنیست که هیچ ضعفی نداشته باشیم ؟

نه ! اعتماد به نفس یعنی داشتن احساس خوب به خودمان با وجود تمام ضعف هایمان .

چگونه اعتماد به نفس مان را اندازه گیری کنیم ؟

برای اینکه از میزان اعتماد به نفس خود آگاه شوید، سوال های زیر را از خودتان بپرسید :

- چقدر برای خودتان اهمیت قائل هستید؟
 - چقدر توانایی ها و مهارت های تان را میشناسید؟
 - در چه مکان هایی اعتماد به نفس بالاتری دارید؟
 - در کنار چه افرادی اعتماد به نفس بیشتری دارید ؟
 - در چه مکان هایی بیشتر نیاز به اعتماد به نفس را در خود حس می کنید؟
- سعی کنید به سوال های بالا جواب دهید و به پاسخ شان فکر کنید.

چگونه اعتماد به نفس مان را افزایش دهیم ؟

۱. از بدن تان کمک بگیرید .

احتمالا تا کنون دیده اید که افراد عصبی و مضطرب مدام پاهایشان را تکان می دهند یا افرادی که خیلی خونسرد هستند به آرامی قدم میزنند. حالات و حرکات بدن بر روی افکار ما تاثیر گذار است. برای داشتن احساس اعتماد به نفس سعی کنید ستون فقرات تان را تا جایی که برایتان امکان دارد صاف نگه دارید و قدم های محکم بردارید.

۲. در زمان حال زندگی کنید.

حتی اگر تا قبل از امروز اعتماد به نفس پایینی داشته اید یا از عملکرد خود راضی نبوده اید به این معنی نیست که قرار است همانطور بمانید. شما آینده تان را در زمان حال می سازید و خودتانید که میتوانید تصمیم بگیرید گذشته تان چقدر بر آینده تاثیر بگذارد.

۳. روابط و مهارت های اجتماعی تان را تقویت کنید.

با بالا بردن مهارت های اجتماعی تان اعتماد به نفس تان نیز افزایش میابد. به طور مثال سعی کنید با صدای رسا و محکم با دیگران صحبت کنید.

راه های افزایش اعتماد به نفس

۴. با افراد هدف دار در ارتباط باشید .

ما در طول روز زمان زیادی را با دوستان و نزدیکانمان میگذرانیم بنابراین رفتار آن ها میتواند بر رفتار و ذهن ما تاثیر بگذارد. در ارتباط بودن با افراد هدفمند و با اعتماد به نفس میتواند به بالا بردن اعتماد به نفس ما هم کمک کند.

۵. مقایسه نکنید.

سعی کنید فقط روی خودتان تمرکز کنید، نه آدم های دور و برتان. مهم نباشد که دیگران تا چه اندازه موفق هستند زیرا اگر سعی کنید از کسی موفق تر شوید حتی پس از آن هم باز کسی را میبینید که از شما موفق تر است و هیچ گاه نمیتوانید از خودتان راضی باشید. خودتان را با خودتان مقایسه کنید تا هر روز از پیشرفتتان احساس اعتماد به نفس و شادی کنید.

۶. شکست را بپذیرید.

همه ما جایی در زندگی با شکست مواجه شده ایم. شکست آخر زندگی نیست. باید دیدمان را به شکست عوض کنیم! مثلاً اینکه اینک چطور می توان از آن درس گرفت تا برای دفعه بعد بهتر شد.

۷. ورزش کنید .

همیشه هدف از ورزش کردن فرم دادن به بدن نیست! ورزش در درجه اول در روحیه ما تاثیر میگذارد و سطح انرژی مان را بالا میبرد که میتواند موجب اعتماد به نفس مان شود.