

اعتماد به نفستان را با این روش ها بالا ببرید

کمبود اعتماد به نفس میتواند به یک معضل جدی در زندگی هر فردی تبدیل شود و او را از انجام هر کاری باز دارد، در ادامه روش هایی را برای تقویت اعتماد به نفس ارائه میدهیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، به طور کلی اعتماد به نفس به طرز فکر شما نسبت به خودتان بستگی دارد، این که شما ضعف ها و نقاط قوت خود را بشناسید و قبول کنید و با وجود آنها خودتان را دوست داشته باشید. افراد دارای اعتماد به نفس بالا خودشان را به خوبی میشناسند و با خودشون در صلح هستند. پس قبل از هر کاری بهتر است به خودشناسی بپردازید و سپس به نکاتی که در ادامه آمده است عمل کنید.

۱-صبح خود را با تعریف از خود مقابل آینه آغاز کنید

هر روز صبح چند دقیقه این کار را انجام دهید. سعی کنید هنگام نگاه کردن در آینه به موارد مثبت چهره خود نگاه کرده و از آن تعریف کنید.

۲-خودتان را با اعتماد به نفس نشان دهید

هر چیزی که تکرار شود به واقعیت تبدیل میشود وقتی شما سعی کنید خودتان را با اعتماد به نفس نشان دهید و وانمود کنید خودتان را قبول دارید و از پس هر کاری بر میآید این به یک عادت در شما تبدیل میشود.

۳-با ترس خود روبه‌رو شوید

مطمئن باشید چیزهایی که از آن ترس دارید به آن بدی که شما فکر می‌کنید نیستند. روبه‌رو شدن با آنچه شما از آن می‌ترسید باعث بالا رفتن اعتماد به نفس می‌شود. در دل ترس هایتان بروید و ببینید آن قدر ها هم که فکر میکردید ترسناک نبوده.

۴-لباس های مناسب بپوشید

وقتی ظاهرتان خوب باشد احساس بهتری نسبت به خودتان خواهید داشت. لباس‌ها و لوازم مناسب انتخاب کنید، زندگی و کارتان را جوری نظم و ترتیب بدهید که نشان دهنده شخصیت شما باشد و احساس بهتری نسبت به خودتان پیدا کنید، همه‌ی اینها باعث تقویت اعتماد به نفس شما می‌شود.

۵-لحن صحبت خودتان را جذاب کنید

نحوه صحبت شما تعیین میکند که طرف مقابل به حرف های شما با دقت گوش دهد یا توجهی نکند. لحن صحبت جدی و در عین حال جذاب برای خود به وجود بیاورید و به حرف هایی که می‌زنید اطمینان کنید و با شک صحبت نکنید.

۶-انرژی خودتان را مثبت نگه دارید

سعی کنید به همه اتفاقات با دید مثبت نگاه کنید و جنبه ی مثبت را همیشه در نظر بگیرید و در مورد اتفاقاتی بد صحبت نکنید.

۷-بهانه تراشی نکنید و نه گفتن را تمرین کنید

همیشه در وضعیتی باشید که خودتان دلتان میخواهد باشید و با اصرار کسی در موقعیتی قرار نگیرید و نه گفتن را تمرین کنید.

۸-اجتماعی باشید

در جمع ها حضور پیدا کنید و با افراد دیگر ارتباط برقرار کنید و به این فکر کنید دیگران از حضور شما لذت می‌برند. بعد از مدتی خواهید دید ارتباط با دیگران برایتان عادی و راحت می‌شود.

۹-از طرد شدن نترسید

یکی از عامل‌های اصلی در اعتماد به نفس پایین، ترس از عدم پذیرش (طرد شدن) است. آنچه را که فکر می‌کنید درست است انجام دهید. به یاد

داشته باشید این انتظار اشتباهی است که بخواهیم همیشه مورد پذیرش و تأیید دیگران باشیم.

-اسرتان را بالا نگه دارید

این کار باعث می‌شود جریان خون از قلب به مغز (خون شریانی) و از مغز به قلب خون وریدی) به آسانی انجام پذیرد. حجم ریه‌ها افزایش یابد و در واحد زمان، اکسیژن بیشتری با خون مبادله شود. راه‌های هوایی از قبیل نای، نایژه‌ها، حلق و بینی تا حدودی در یک امتداد قرار گیرند و تنفس، راحت‌تر شود، میزان دید بیشتر شود، به برازندگی ظاهری شخص کمک کند و از همه مهم‌تر، اعتماد به نفس شخص را زیاد می‌کند.