

تومی توانی ...

اعتماد به نفس:

باور و اعتقادی که خودت نسبت به خودت داری

و

توانایی کنار آمدن با چالش‌ها و مشکلات اساسی زندگی

افرادى كه از اعتماد به نفس پايينى برخوردارند ارادى خصوصيات زير هستند:



۱- مرتب خودشان را سرزنش مى کنند.

۲- هنگام صحبت كردن در چشمان فرد مقابل خود نگاه نمى کنند.

۳- نسبت به توانايى هاى خود براى رسيدن به هدف ترديد دارند.

۴- مرتب مى خواهند ديگران را راضى نگه دارند.

۵- قادر به مديریت زمان نيستند.

۶- تعيين هدف نمى توانند بکنند.

اعتماد به نفس کاذب:



بچه های قوی که درس روبرای روزهای امتحان
یا کنکور گذاشتند حواسشون باشه!!!

اعتماد به نفس از درون انسان نشأت

می گیرد، نه از نتایج آن!!!

**لازم نیست شخصی به غیر از خودتان باشید فقط
از کسی که قبلا بوده اید بهتر باشید...**



- افراد با اعتماد به نفس بالا، نیازی به پذیرش موافقت، تایید و یا تشویق دیگران ندارند و فکر نمی کنند که از هر تردید و یاس و نگرانی و خراب کاری مصون هستند. بلکه تنها تحمل و غلبه بر آنها را آسان تر می توانند پیگیری کنند.



درمان :

برنامه ریزی ، پیگیری و پشتکار

ایمان

- برای اعتماد به نفس و اطمینان قلبی می بایست به راهی که در آن قدم گذاشته اید ایمان داشته باشید و با برنامه ریزی درس بخوانید و از بکار بردن الفاظ زیر پرهیزید:
- من هرگز نمیتوانم، بلد نیستم...
- یه جای کار ایراد داره، در حد من نیست...
- نباید انتظارات غیر واقع بینانه داشته باشید، ایده آل گرایی را از خود دور کنید و خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.

شما به آنچه که فکر می کنید، خواهید رسید!



• همین حالا برای تحقق یکی از رویاهایتان کار کوچکی بکنید!

تا اعتماد به نفس و انرژی مثبت شما افزایش یابد...

• افزایش اعتماد به نفس مهارتی است که هر کس برای زندگی روزمره به آن نیاز دارد و می تواند اکتسابی باشد. فقط عاداتهای منفی و صحبت‌های پوچ را کنار بگذاریم.

برای موفقیت باید جدیت، تلاش، لیاقت و احساسات مثبت داشته باشیم.



شما بزرگترین معجزه کائنات هستید...

