

چگونه اعتماد به نفس بالایی داشته باشیم؟

- تفکر مثبت داشته باشید. هر چه خوشبین تر باشید اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت.
- در زندگی هر چه اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید بیشتر افراد و موقعیت هایی را که می توانند به شما کمک کنند تا به هدفهایتان برسید به سوی خود جذب خواهید کرد.
- برای ایجاد اعتماد به نفس بیشتر، مدام با خودتان تکرار کنید: خوشبختم، سالمم و حال خوشی دارم.
- تمرکز کامل بر روی هدف اصلی، در شما احساس قدرت، اراده و استقلال ایجاد می کند.
- تکلیفتان را با خودتان روشن کنید. این که دقیقاً بدانید چه می خواهید اعتماد به نفس شما را بی اندازه افزایش می دهد.
- تردیدها را کنار بگذارید. خود را کاملاً متعهد سازید که زندگی ای را آغاز کنید که برای آن ساخته شده اید.
- این که اعتقاداتتان چقدر عمیق است و تا چه حد به تعهدات خود پایبند هستید قدرت شخصیت شما را نشان می دهد.
- احساس اعتماد به نفس و داشتن اقتدار فردی ناشی از رویارویی با مشکلات و غلبه بر آنهاست.
- زیر بنای اعتماد به نفس در هر زمینه ای تهیه مقدمات و آمادگی است.
- در هر زمینه ای هر چه بیشتر یاد بگیرید و دانش خود را بالا ببرید اعتماد به نفستان نیز بیشتر می شود.

- تمرین و تکرار زیاد در هر زمینه ای برگ برنده را به دست شما می دهد.
- شما می توانید به گونه ای باشید، چیزهایی داشته باشید و از عهده کارهایی برآید که هرگز خواب آن را هم ندیده اید. این توانایی درست در همین لحظه در درون شما وجود دارد.
- ویژگی مشترک و منحصر به فرد زنان و مردانی که کارهای بزرگ انجام می دهند داشتن این احساس است که انجام کاری بزرگ جزئی از سرنوشتشان است.
- برتری حاصل از تسلط کامل در کار، زیربنای اعتماد به نفس و عزت نفس پایدار است.
- آنچه توانایی های بالقوه شما را در جهان خارج محدود می کند دو چیز است: باورهای شما و این که تا چه حد به توانایی خود در انجام کارها اطمینان دارید.