

چند تمرین ساده برای بالا بردن اعتماد به نفس

کاغذی را بردارید و یک طرف آن خصوصیات مثبت خود را بنویسید.

با خود مهربان باشید و با دید مثبت بنویسید.

می‌توانید از افراد مورد اعتمادتان کمک بگیرید.

در طرف دیگر کاغذ خصوصیات منفی خود را بنویسید البته باز هم با دیدی مثبت، نه انتقادی.

دوطرف را با هم مقایسه کنید.

اگر دیدتان را نسبت به خود عوض کنید همه چیز عوض خواهد شد.

خود را کوچک نشمارید.

خود را دست کم نگیرید.

برای خودتان ارزش قائل شوید.

از زندگی همراه با سرزنش خود دست بردارید.

آن‌طور که فکر می‌کنید بد نیستید.

از مقایسه خود با دیگران دست بر دارید، از این کار غیر از پایین بردن اعتماد به نفس تان چیز دیگری عایدتان نمی شود .

به خودتان برسید، به ظاهر تان اهمیت بدهید.

برای وقتتان ارزش قائل شوید.

از افراد بدبین و کسانی که به شما حسادت کرده یا شما را تحقیر می کنند دوری کنید.

برای نظر دیگران بیش از حد لازم ارزش قائل نشوید.

فراموش نکنید آنها هم انسان هایی مثل شما هستند.

به خود بگویید که بهترین هستید.

باور داشته باشید که می توانید کارها را به بهترین شکل ممکن انجام دهید. وقت را از دست ندهید، زمان برای هیچ کس صبر نمی کند.

منبع: مجله سیب سبز

[برای انجام تست روانشناسی اعتماد به نفس کلیک کنید.](#)

اشتراک این فایل برای دوستانتون هیچ مانعی نداره ...

جمع آوری : گروه تست بزن

TestBezan.com