

## تکنیک ساده برای بالا بردن اعتماد به نفس

بیشتر اوقات عادت کرده ایم که خودمان را از دریچه نگاه دیگران بشناسیم و اگر در این راه افراد نگاه خوبی به ما نداشته باشند اعتماد به نفس مان تا اندازه زیادی پایین می آید و اگر شانس با ما باشد و کسی از ما خوشش بیاید، تقریباً در آسمان ها سیر می کنیم اما یادتان باشد که درک ما از خودمان . تاثیر زیادی روی نوع نگرش دیگران دارد .

### لباس مناسب به تن کنید

وقتی که شما خوب به نظر برسید دیگران دید متفاوتی نسبت به شما پیدا می کنند. با حمام و مرتب کردن سر و صورت و پوشیدن لباس تمیز می توانید اعتماد به نفس لازم را کسب کنید اما آراستگی به این معنا نیست که پول زیادی خرج کنید. می توانید به جای تهیه انبوهی لباس ارزان قیمت، چند تکه لباس با کیفیت مناسب خریداری کنید و با این کار ظاهر خود را آراسته تر کنید.

### به نحوه ایستادن خود توجه کنید

اگر با سستی و بی حالی و شانه های افتاده صحبت می کنید، وقتی نسبت به آنچه انجام می دهید علاقه نشان نمی دهید و به خودتان عشق نمی ورزید این به این معناست که شما اعتماد به نفس کافی ندارید. در هنگام صحبت کردن صاف بایستید، سرتان را بالا بگیرید و تماس چشمی داشته باشید. با تمرین این موارد نه تنها احساس مثبتی در دیگران نسبت به خود ایجاد می کنید بلکه احساس قدرت بیشتری نیز می کنید.

### در ردیف و صف جلو قرار بگیرید

اکثر مردم در مدرسه، اداره و جلسات ترجیح می دهند در ردیف عقب قرار گیرند چون از مورد توجه قرار گرفتن وحشت دارند و در واقع اعتماد به نفس ندارند. تصمیم بگیرید برای رفع آن در ردیف جلو بنشینید و بر ترس خود غلبه کنید. نکته دیگر آنکه افراد با اعتماد به نفس بالا سریع راه می روند، آن ها همیشه جایی برای رفتن و دیدن دارند. حتی اگر عجله ندارید با انرژی حرکت کنید این باعث می شود مهم به نظر برسید.

### با صدای بلند صحبت کنید

اگر جزو گروهی هستید که از صحبت کردن با صدای بلند در جمع وحشت دارید از همین حالا شروع کنید. سعی کنید حداقل یک بار در گروه با صدای رسا صحبت کنید؛ از این روش نه تنها اعتماد به نفس خود را بالا می برید بلکه در جمع دوستان تان محبوب تر نیز می شوید.

### سخنران خود باشید

تا ۶۰ ثانیه از سخنرانی هایی که اهداف و آرزوهای شما را در بردارد بر روی کاغذ بنویسید و ۳۰ آن را در جلوی آینه با صدای بلند مانند یک سخنران بازگو کنید حتی می توانید در ذهن خود نیز آن را مرور کنید. شاید این کار برای تان قدری خنده دار به نظر برسد اما باور کنید که می تواند معجزه

ای را در بالا بردن اعتماد به نفس تان ایجاد کند.

### سپاسگزار باشید

به جای آن که به نداشته ها و نقاط ضعف خود تاکید کنید لیستی از چیزهایی که دارید تهیه کنید و هر روز زمانی را به قدردانی و سپاسگزاری اختصاص دهید. موفقیت های گذشته، مهارت های منحصر به فرد و حرکت های مثبت خود را مرور کنید.

### از دیگران تعریف کنید

برای تغییر آن باید .وقتی ما نسبت به خود احساس مثبت نداریم به توهین و غیبت دیگران می پردازیم یاد بگیرید از دیگران تعریف و از شایعه پراکنی در مورد دیگران خودداری کنید. با یافتن بهترین ها در دیگران بهترین ها را در خود می یابید.