

در مقابل آینه بایستید و از خودتان تعریف 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. این کار در کسب اعتماد به نفس، بسیار مؤثر است

در حال زندگی کنید

اگر در حال زندگی کنید و تمام انرژی خود را متوجه زندگی در لحظه نمایید، فردای شما هم تضمین خواهد شد. اگر عمر خود را در حسرت دیروز یا نگرانی فردا سپری کنید، لحظه‌ها را از دست خواهید داد و این به معنی از دست دادن فردا نیز می‌باشد

دست دادن خود را محکم‌تر کنید

شل و وارفته دست ندهید، به خصوص اگر نظامی هستید، محکم و قدرتمند دست بدهید و همچنین گرم و صمیمانه

به موفقیت‌های خود نگاهی بیندازید

از موفقیت‌هایی که تاکنون داشته‌اید، برای خود لیست تهیه کرده و هر از چند گاهی، نگاهی به آن بیندازید

به خودتان تبریک بگویید

حتی از گفتن جمله‌هایی مانند شب بخیر و دوستت دارم به خود امتناع نورزید. حتی برای خود جشن تولد بگیرید و در کل به

نه گفتن را یاد بگیرید

بسیاری از افراد، قدرت نه گفتن را ندارند و این مورد برای آنها مشکلاتی را ایجاد نموده است. اگر پیشنهاد یا درخواستی به شما می‌شود که میل ندارید آن را بپذیرید، با قاطعیت اما با احترام بگویید نه.

اغلب اوقات در مورد یک موقعیت با یک شخص دچار توهماتی می‌شویم که درست نیستند. اگر شک و تردید و سوالی برای شما پیش بیاید و آن را رفع نکنید، این شک و تردید روی رفتار شما تأثیر می‌گذارد

فکر کنید که اعتماد به نفس بی‌نظیری دارید

هرگز این فکر را به خود راه ندهید که اعتماد به نفس ندارید. همیشه سعی کنید فکرهای مثبت و والایی داشته باشید. اگر خودتان فکر کنید که اعتماد به نفس ندارید، چه‌طور انتظار دارید که دیگران فکر کنند که شما اعتماد به نفس دارید

سرعت راه رفتن خود را بیشتر کنید

کسی که اعتماد به نفس دارد، گام‌های مستحکم بر می‌دارد و هدفمند راه می‌رود. قوی، قدرتمند و پر انرژی باشید

سر خود 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 قییل 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.

با ترس خود روبه‌رو شوید

مطمئن باشید چیزی که از آن ترس دارید به آن بدی که شما فکر می‌کنید نیست. روبه‌رو شدن با آنچه شما از آن می‌ترسید، باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود

صحبت کنید

اغلب اوقات در مورد یک موقعیت با یک شخص دچار توهماتی می‌شویم که درست نیستند. اگر شک و تردید و سوالی برای شما پیش بیاید و آن را رفع نکنید، این شک و تردید روی رفتار شما تأثیر می‌گذارد

مغلوب نشوید

با یک تجربه ناموفق مغلوب نشوید. به این فکر کنید که آیا هیچکس قبل از موفقیت شکست نخورده است. تنها چیزی که احتیاج دارید یک راه متفاوت است.

عذرتراشی نکنید

شایع‌ترین بهانه‌ای که می‌تواند در برابر هر تغییر مثبتی آورده شود، این است که من ذاتاً این‌طور هستم (یعنی اعتماد به نفس ندارم) یا من این‌طور بزرگ شده‌ام

اجتماعی باشید

در واقع خودباوری و اعتماد به نفس ریشه در ارتباط با دیگران دارد. این افراد می‌آموزند که در درون اجتماع، برخی از افراد توانایی‌های بیش‌تر از آن‌ها و برخی دیگر توانایی‌های کمتر از آن‌ها دارند.

به فعالیت‌هایی ملحق گردید که همواره در ارتباط با دیگران باشید، مانند: باشگاه، کلاس‌های ورزشی، انجمن‌های دانشجویی و کلوپ‌های تفریحی. در این محیط‌ها همواره باید اجتماعی بوده و با مردم معاشرت کنید. پس از مدتی خواهید دید ارتباط با دیگران برای تان عادی و راحت می‌شود

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

نگرش مثبت داشته باشید

سعی کنید به موفقیت‌ها و نکات قدرت خود فکر کنید. اعتماد به نفس پایین، تردید و دودلی هنگامی رخ می‌دهد که شما به عیوب و نقایص خود فکر می‌کنید. در عوض، افکار تان را به شخصی که در حال گفت‌وگو با او هستید

متمرکز کنید. به این ترتیب، هم شما اضطراب خود را از خاطر خواهید برد و هم اینکه طرف مقابل از توجه شما خرسند و مشعوف خواهد شد. کسانی که در دوره کودکی از محبت زیاد مادری برخوردار بوده اند در بزرگسالی بهتر می‌توانند از پس مشکلات و فشارهای روحی برآیند

توقعات خود را کاهش دهید

همیشه عالی بودن غیرممکن است. افرادی که می‌خواهند همیشه عالی باشند، هیچ‌کاری را انجام نمی‌دهند

کارها را تمام کنید

تمامی وظایف و کارهایی را که به عهده می‌گیرید، به انجام برسانید. آن‌ها را به بهترین شکل ممکن و با استفاده از تمام توان و کارایی‌تان انجام بدهید. کارهای نیمه‌کاره، ذهن شما را مشغول می‌کنند و اعتماد به نفس شما را کاهش می‌دهند

مشکلات را زیاد بزرگ نکنید

بزرگ کردن مشکلات موجب کاهش احساس توانایی و اعتماد به نفس شما می‌شود. به یاد داشته باشید برای حل مشکلات، شما توانایی لازم را دارا هستید و همیشه برای حل یک مشکل، دست کم یک راه حل وجود دارد

مسئولیتی را بر عهده بگیرید

شما می‌توانید در زندگی خود تحولی به وجود آورید. اگر منتظرید که موقعیت خوبی به شما پیشنهاد شود، لازم است زمان زیادی را صبر کنید. مسیری که شما را به

قله اعتماد به نفس می‌رساند، همان جاده ای است که خود قدم در آن نهاده اید و شخص دیگری نمی‌تواند شما را به آن قله برساند

در انجام کارهایتان پافشاری کنید

زمانی که در میدان چالشی جدید قرار می‌گیرید، مقاومت به خرج دهید. اعتماد به نفس واقعی از این اعتماد ناشی می‌شود که شما می‌توانید با اتکا بر توان خویش و بدون در نظر گرفتن نتیجه کار، با سعی و تلاش، عملی را انجام دهید

اگر زمانی که اعتماد به نفس انجام کاری را دارید، مسئولیت انجام آن عمل را به تعویق بیندازید، هرگز آن را انجام نخواهید داد

از انسان‌های موفق کمک بخواهید

آیا شخص قابل اعتمادی را می‌شناسید که بتواند یکی پس از دیگری، مسئولیت کارهای جدید و همراه با ریسک را عهده دار شود؟ به خود جرات دهید و با این گونه افراد ملاقات کنید و دریابید که چطور آنها مسئولیت‌های خطیر را بر عهده می‌گیرند. انسان‌های مطمئن به خود، از کمک کردن به افراد خوشحال می‌شوند.

اگر فکر می‌کنید به ورزشکاری موفق غبطه می‌خورید و یا اگر در مورد زنی که در شصت سالگی به دانشگاه پزشکی راه یافته است در روزنامه مطلبی خوانده اید و آهی آرزومندانه کشیده اید، بدانید که همین جا و همین حالا فرمول اعتماد به نفس را در دست دارید.