

المفاتيح الخمس للثقة بالنفس



السبت 5 مارس 2016 05:03 م

كتب: م/ أشرف فريد - خبير التنمية البشرية وتطوير الذات

كيف استعيد ثقتي بنفسى ؟
كيف أعزز قدرى وقيمتى أمام نفسى ؟
عليك اولاً فى البداية وأن تتجنب موقفين فى التعامل مع نفسك :

اولاً " لا تلتزم موقف الدفاع عن نفسك .
فأنت لا تحتاج إبدأ أن تتظاهر بالبطولة , إن كنت ضعيف البنية أو تتعاضد فى الافتخار بنفسك .

ثانياً " لا تفر من الحقيقة .
عليك بالمواجهة ولا تفر من ضعفك ونقصك .
المفاتيح الخمس للثقة بالنفس

1. تميز .
2. اثبت .
3. تحدى .
4. تذكر .
5. واجه .

خطوات الثقة بالنفس

- اعرف نقاط ضعفك .
- تحدث عن مشاكلك مع صديق .
- كن واثقاً من نقاط قوتك .
- اقرأ كثيراً وجدد معارفك .
- كن فرحاً بساها .
- غير كل ما يربك حياتك .

هناك مولدات للطاقة تبعث فيك الامل فى إعادة الثقة بالنفس ؟

لم لا تحاول " لا بد أن تتعرف على صورتك فى عيون الآخرين , لتجلب لنفسك تشجيعهم
استخدم فرشاتك فى تلوين لوحتك , ولا تدع أحد يلونها لك , فقد لا يكون عنده إلا اللون الأسود .
العمل الدائم " إن البشر فى إمكانهم أن يحولوا الفشل والإخفاق فى الحياة والعمل إلى وسائل نادرة لادراك نجاح أعظم .
أقبل إمكانياتك " قد لا تستطيع العمل المباشر , او لا تجيد ما تستطيع أنتحل به محل نقصك , اقول لك
أقبل نفسك كما خلقها الله عزوجل وليس معنى هذا أن تستسلم لإمكانياتك المحدودة لا بل استثمر تلك الإمكانيات أكثر استثمار
لن تكون غير نفسك فاقبلها . وانظر إلى نصف الكوب الممتلئ فإذا فعلت ذلك فستجد نفسك أكبر قيمة مما تظن .