





禪

راههای تقویت عزت نفس

آیا میخواهید عزت نفس خود را تقویت کنید؟ این ۷ عادت سمی را کنار بگذارید

عزت نفس که به اصطلاح عامیانه اعتماد به نفس گفته میشود، میزان ارزشی است که فرد برای خود و ویژگیهای خود قائل میشود . چه کارهایی میتوانند عزت نفس ما را تقویت کنند؟

کسب دانش و به اشتراک گذاشتن آن، توانمند ساختن آدمها برای یادگیری از دیگران و درک بهتر جهان میتوانند در تقویت عزت نفس موثر باشند . آیا غیر از این موارد، نکات دیگری هم وجود دارند که موجب تقویت عزت نفس شوند؟ از پاک کردن شروع کنید.

مطلب پیشنهادی

ترفندهای مدیریت هزینه !

۱۰ ترفند هوشمندانه برای صرفهجویی در هزینهها

1- داستان زندگی خود را در صورتی که قهرمان آن نیستید، دور بیاندازید .

یک دفترچه یادداشت زیبا و جدید بخرید . در اولین صفحه خالی آن، داستان خود را بنویسید . یک نگاه هدفدار داشته باشید . آیا داستان زندگی شما غمگین است؟ خشم آور است؟ شما بدشانس هستید؟ آیا دیگران را سرزنش میکند؟ آیا شما قربانی هستید؟ در صفحه بعد، برخی چیزها را تغییر دهید . مسئولیتپذیرترباشید . صفحه صفحهی آن دفترچه در اختیار شماست تا داستان زندگی خود را تغییر دهید . وقتی داستان زندگی شما در دفترچه یادداشت تغییر میکند، به طور حتم متوجه تغییراتی در زندگی واقعی خود خواهید شد.

2- دست از شکایت کردن بردارید

آیا ندای درونیتان از شما انتقاد میکند؟ آیا اگر دشمنتان در درون شما باشد میتوانید کار انجام دهید؟ اگر با خودتان به گونهای حرف میزنید که تاکنون با کس دیگری صحبت نکردهاید، دست از این رفتارتان بردارید .

مطلب پیشنهادی

آیا مغز انسان می تواند در هر سنی پویا باشد؟

برای داشتن مغزی شبیه به انشتین به این 5 عامل مهم توجه کنید

3- وقت خود را با کسانی که خوشایند شما نیستند، سپری نکنید

آیا کسانی در زندگی شما وجود دارند که دائم از شما انتقاد میکنند؟ کسانی که فکر میکنید سمی و مضر هستند؟ آیا کسانی هستند که انرژی شما را میگیرند؟ آیا کسانی وجود دارند که نمیتوانید بگویید دوستتان هستند یا دشمنتان؟ شما کاملاً در قبال آدمها اطرافتان، مسئولید .

4- خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

وقتی به خودتان میگویید که دیگران بهتر از شما هستند، هرگز نمیتوانید اعتماد به نفس پیدا کنید . روی کاری که باید انجام دهید، تمرکز کنید . به درون خود نگاه کنید . شما با تقویت درونی خود میتوانید به موفق برسید .

5- احساساتی که شما را آزار میدهند به دوش نکشید

آیا احساس خشم، ناراحتی و انتقام دارید؟ این چیزها مثل آن هستند که برای رفتن به صحرا به جای آب با خودتان سم ببرید . این احساسات را از خودتان دور کنید . بخشش داشته باشید.

6- این باور که باید هر چیزی را تمام و کمال بدست بیاورید را از خود دور کنید

در عوض، ریسک کنید. کارهای سخت و دشوار انجام دهید و ببینید چه اتفاقی میافتد . هر روز به فکر یادگیری چیزهای جدید باشید .

LOW
AVERAGE
HIGH
MAXIMUM
Self Esteem

مطلب پیشنهادی

چگونه هوش خود را بیدار کنیم؟

7- به کارهایی که دوست ندارید انجامشان دهید، نه بگویید

این کار اغلب با عدم تایید دیگران مواجه میشود و ممکن است برخی از آن دوست - دشمنان خود را از دست بدهید . اما با این کار زمان بیشتری برای انجام کارهای مهمتر پیدا خواهید کرد .



[illegible]



[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible] **10** [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]:
[illegible]
[illegible]:
[illegible]
[illegible]:
[illegible]
[illegible]:
13:40 - 08/09/1396
[illegible]:
[illegible] - [illegible] - [illegible] - [illegible] - [illegible] - [illegible] - [illegible] - [illegible]

[illegible]
[illegible]:https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/10850/%D8%A2%DB%8C%D8%A7-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%87%DB%8C%D8%AF-%D8%B9%D8%B2%D8%AA-%D9%86%D9%81%D8%B3-%D8%AE%D9%88%D8%AF-%D8%B1%D8%A7-%D8%AA%D9%82%D9%88%DB%8C%D8%AA-%DA%A9%D9%86%DB%8C%D8%AF%D8%9F-%D8%A7%DB%8C%D9%86-%DB%B7-%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D8%AA-%D8%B3%D9%85%DB%8C-%D8%B1%D8%A7-%DA%A9%D9%86%D8%A7%D8%B1