

## خود باوری

اعتماد به نفس با ارزش و اعتبار شما رابطه مستقیم دارد. اولین قدم برای ساختن زندگی بهتر و شادی اعتماد به نفس است.

اعتماد به نفس باعث می‌شود اطمینان و آرامش شما افزایش یابد. اگر به خود اطمینان داشته باشید به خود احترام می‌گذارید. اگر به خود احترام بگذارید می‌توانید به دیگران احترام بگذارید و روابط خود با دیگران را ارتقاء دهید و در نتیجه دستاوردها و آرامش روحی خود را افزایش دهید.

اعتماد به نفس پایین باعث افسردگی، احساس بدبختی، ناامنی و اطمینان پایین می‌شود که ممکن است سبب شود خواسته‌های دیگران را بر خواسته‌های خود مقدم بدانید. سرزنش‌های درونی مدام شما را آزار می‌دهند، باعث زمین خوردن شما در هر رقابتی می‌شود و آنها را برای شما غیر ممکن نشان می‌دهد.

## چگونه اعتماد و اطمینان را افزایش دهیم

می‌خواهید اعتماد به نفس خود را در محل کار افزایش دهید. از رویارویی با دیگران و ارائه نظرات تان لذت ببرید و در روابط تان با دیگران موفق باشید.

- با ترس خود روبرو شوید. آن‌ها به آن بدی که فکر می‌کنید نیستند. روبرو شدن با آن چه از آن می‌ترسید باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود.
- **خطاهای خود را فراموش کنید.** واز آنها درس بگیرید و از تکرار دوباره همان خطا جلوگیری کنید. اما خود را به خاطر اشتباه خود و این که ممکن است موفق نشوید محدود نکنید. دوباره سعی کنید، حالا شما باتجربه تر قوی تر و عاقل تر هستید. خود را در تله‌ی گذشته نیندازید.
- بدانید چه می‌خواهید و آن را بدست آورید. برای به حقیقت پیوستن رویای تان باید خود را سزاوار آن بدانید.

وقتی موفقیت کسب می‌کنید به خود پاداش بدهید. هیچ کس دیگری این کار را نخواهد کرد! هیچ کاری از این آسان تر نمی‌شود وقتی که شما برای کمک به خود وقت می‌گذارید

- **صحبت کنید.** اغلب اوقات در مورد یک موقعیت یا یک شخص دچار توهمات می‌شویم که درست نیستند اگر شك و تردید سوالی برای شما پیش بیاید و آنرا رفع نکنید این شك و تردید روی رفتار شما تأثیر منفی می‌گذارد.

- **مغلوب نشوید ! چیز دیگری را انتخاب کنید. شما که با یک تجربه ناموفق نباید مغلوب شوید! آیا هیچ کس قبل از موفقیت شکست نخورده است؟ تنها چیزی که احتیاج دارید یک راه متفاوت است.**

**موفق باشید**