

نصائح غير تقليدية لتعزيز ثقتك بنفسك

يبدو الأشخاص الواثقون بانفسهم وكأنهم يملكون كل شيء . يعجب الآخرين بشكل جيد في كل ما يحاولون القيام به . تلعب الثقة بالنفس دوراً مهماً في نجاحهم ، سواء في مجال الأعمال أو الحياة . الناس الذين يثقون بانفسهم هم عادة أولئك الذين لا يخشون المخاطرة ، ويؤمنون بقدراتهم ولا يخشون الفشل لأنهم يعرفون أن بإمكانهم تجاوز أي عقبات .

ولكن بالنسبة لأولئك الذين يكافحون للثقة بانفسهم ، فإن بناء الثقة يمكن أن يكون مهمة شاقة . ومع ذلك ، هناك طرق لبناء الثقة التي لا يصعب تنفيذها .

إليك نصائح غير تقليدية لتعزيز ثقتك بنفسك:

1. ثق بحدسك

كم مرة كان لديك دافع ولم تتصرف حسب ما ملئ عليك؟ سواء كنت في بيئة عمل أو شخصية ، إذا كنت تعاني من ضعف الثقة ، فمن السهل الابتعاد عن المواقف التي يجب أن تضع فيها نفسك في دائرة الضوء . عندما تجد نفسك في موقف كهذا ، اعط نفسك العد التنازلي للعمل . ثلاثة ، اثنان ، واحد ، اذهب! إذا اتخذت إجراءً على الفور ، فلا تخاطر بإقناع نفسك بالتراجع عن هذه الخطوة . عندما يضربك الإلهام كعلامة ، ثق في غريزتك ، وتصرف .



2. خذ وضعية القوّة

وضعية القوّة (الأيدي على الوركين ، الذقن ، خارج الصدر ، والقدمين على حدة) ، هي طريقة لزيادة الثقة بالنفس وخفض مستوى التوتر الذي تشعر به . من خلال اعتماد وضعية القوّة سيقوم جسمك بخفض نسبة الكورتيزول وفرز نسبة أعلى من التيستوستيرون مما يساهم في تحسين الأداء الشخصي .

3. لا تشارك أخبارك إلا مع مؤيدك

عندما تكون لديك فكرة جديدة ، تتحمس لإخبار الجميع عنها . ولكن قد

يظن أصدقاؤك وعائلتك ان هذه الفكرة صعبة التحقيق، فيعملون على إقناعك لعدم تبنيها محطمين بذلك آمالك. لذلك أكد من ان تخبر أفكارك الجديد للأشخاص اللذين يشجعونك دائماً على أخذ المخاطر المناسبة.

4. احلم طريقك إلى النجاح

لقد أظهرت الدراسات أن لدينا فرصة أفضل للنجاح إذا قضينا وقتاً في تصور النتائج التي نريد تحقيقها. استخدم الرياضيون عملية التصور لفترة طويلة لتعزيز ثقتهم وبالتالي تعزيز أدائهم. في الواقع ، كشفت دراسة واحدة من مؤسسة كليفلاند كلينك أن الأشخاص اللذين تصوروا قوتهم يزدادون لمدة 15 دقيقة في اليوم ، 5 أيام في الأسبوع لمدة 12 أسبوعاً ، تمكنوا من ذلك دون رفع أي وزن. يؤمن كبار الفنانين من ملاعب الغولف والهوكي والملاكمة وحتى الرياضيين بالقدرة الذهنية على تعزيز أدائهم. قضاء بضع دقائق كل يوم في التأمل الهادئ لرؤية النتائج التي تريدها في حياتك كما لو أنها أصبحت حقيقة واقعة وقد ترى ثقتك ترتفع.



5. الفشل ليس أمر سيئ

إذا كان لدينا مشاكل مع الثقة في كثير من الأحيان ، فإننا ببساطة لن نتصرف وطبعاً لن نقوم بالمخاطرة. ضع في اعتبارك أن الكمية أكثر أهمية من الجودة. ممارسة المثل القديم "التكرار يصنع الكمال" هو طريقك الى النجاح الحقيقي. إذا حاولنا ، قد نفشل بالفعل ، ولكن إذا أخذنا هذه المعرفة وحاولنا مرة أخرى ، أثناء إجراء التحسينات وإدخال التعديلات على العملية ، سنصل إلى مكان جديد يمكننا ان نمشي الطريق الى النجاح منه. لبناء الثقة بالنفس ، ابدأ في إعادة صياغة تعريفك للنجاح ، وابدأ في رؤية إخفاقاتك كفرص للتمرين. في نهاية المطاف سوف تجعل تمارينك هدفك مثالياً .

هل جرّبت أحد هذه الأسرار الخمسة سابقاً؟ شاركنا خبرتك!