



### راهکارهای افزایش اعتماد به نفس:

- ۱- افکار تان را پیشاپیش برای موفقیت، متمرکز کنید.
- ۲- با تمرکز بر استعداد، توانایی و امکانات خود نیروی درونی تان را تقویت کنید.
- ۳- سعی کنید که با تکرار کلمات امیدبخش و دلگرم کننده روحیه خود را از هر لحاظ قوی کنید.
- ۴- در پی هدفهایتان باشید و فکرهای منفی را از خودتان دور سازید.
- ۵- امید، ایمان، توکل و دعا را باور داشته باشید و آن را شعار همیشگی خود سازید.
- ۶- دائما به خود بگویید که من می توانم ره حل هر مشکلی را پیدا کنم.
- ۷- خود را از شر عذر و بهانه ها خلاص کنید. زیرا این عذرو بهانه ها (مثل من خوش شانس نیستم)، مانع موفقیت شما می شود.
- ۸- از قدرت تصور استفاده کنید. در مورد چیزهایی فکر کنید که می خواهید به آن برسید.
- ۹- از شکست خوردن نترسید، تنها روش غلبه کردن بر ترس این است که به انجام دادن کاری که از آن می ترسیم ادامه دهیم، شکست خود آغاز پیروزی است.
- ۱۰- گزارشی از موفقیت‌های گذشته مثلا نمره خوب، برنده شدن در یک مسابقه و ... را داشته باشید و آنها را مرور نمایید و سعی کنید این چنین موفقیت‌هایی را افزایش دهید.