

ازاي أزود ثقتي في نفسي ؟

"الثقة بالنفس"

كل واحد مننا بيكون أحياناً عنده ثقة في نفسه وأحياناً تانية لأ .. ودي حاجة طبيعية جداً .. يعني مثلاً ممكن تلاقي نفسك عندك ثقة في نفسك وإنه وسط صحابك .. وثقتك تقل وإنه في وسط ناس غريبة .. ممكن تلاقي عندك ثقة في نفسك وإنه بتتكلم في موضوع عندك معلومات كويسة عنه .. وتلاقي ثقتك أقل لما تتكلم في موضوع ما عندكش معلومات عنه .. بس فيه واحد بيبقى الطبيعي بتاعه إنه عنده ثقة في نفسه معظم الوقت .. وقليل أما ثقته في نفسه بتقل .. وواحد تاني الطبيعي بتاعه إنه ما عندوش ثقة في نفسه ونادراً أما بيكون عنده ثقة .. واللى بيحدد ده هو الموقف اللي بنتحط فيه .. وقدرتنا على مواجهة الموقف .. وطبيعتنا وشغلنا على نفسنا.

وعلشان تزود ثقتك في نفسك فيه شوية حاجات ممكن تشتغل عليها:

. حاول تحدد أسباب عدم ثقتك في نفسك واشتغل عليها ، وغير معتقداتك عن نفسك ، حط في دماغك إنك تقدر تعمل أي حاجة غيرك عملها ، وإنك أقوى مما أنت شايف نفسك وصدق .

. افكر نفسك في مواقف كنت واثق فيها من نفسك واستحضر المواقف دي .

. العب رياضة وشارك في أنشطة اجتماعية وأعمال خيرية.

. اقرأ كثير في كل المجالات وحاول تكون مميز في مجال معين
وتعرف عنه معلومات كثير .. وده هيكون المجال اللي تقدر تتكلم
فيه طول الوقت بثقة.

. قول لنفسك كلام إيجابي .. ولو عدت بموقف ما كنش
عندك ثقة في نفسك فيه ماتركزش على الموقف ده وأكد
لنفسك إن مش دي القاعدة.

. ابدأ بحاجات بسيطة تدليك ثقة في نفسك.. زي مثلاً إنك
تتناقش مع أصحابك في مواضيع مختلفة .. وواحدة واحدة زود
الحاجات دي.

. ركز مع الناس اللي عندها ثقة في نفسها واتعلم منهم..
وحاول تقلدهم.

. حافظ على مظهرك الخارجي.. والبس حاجات لايقة عليك
وامشى فارد كتفك وخلي راسك في مستوى أفقي.

. امدح الناس واديلهم ثقة في نفسهم .. وده هينعكس عليك
.. واديلهم رأيك في الحاجات البسيطة .. يعني مثلاً لو حد لايس
حلو قوله لبسك حلو .. لو حد اتكلم كويس قوله عجبني كلامك
أوي وهكذا.

. ماتخافش إنك تغلط أو إن حد ينتقدك .. لإن الغلط
والانتقاد وارد في أي مجال ولو ركزت على خوفك من الغلط أو
الانتقاد هتفضل طول عمرك ساكت.

. لو بتخاف من التجمعات .. حاول تركز مع واحد في التجمع
تحس إن هو كمان خايف واتكلم معاه وواحدة واحدة أندمج
مع الباقيين.

وقبل كل ده لازم تكون متقبل نفسك لأنك كل ما كنت
متقبل نفسك كل ما كانت الناس متقبلاك وكل ما كنت واثق في
نفسك أكثر.