

کتاب الکترونیکی
E Book

اعتماد به نفس

بابک بهمن خواه

از وقتی که خودم رو شناختم به این فکر می کردم چطور میتونم بهترین خودم باشم، مهم نبود در چه شرایطی بودم ولی هیچ وقت کم نمی آوردم. همیشه یک روحیه جنگجو رو در مسیر زندگیم داشتم در اینجا می خوام فوت و فن های خودمو در مسیر افزایش اعتماد به نفس بهتون بگم. خب همیشه فکر میکردم با خودم اعتماد به نفس چیه؟

اعتماد به نفس چیه؟

اعتماد به نفس چیزی جز مهارت بعلاوه باور نیست. یعنی اگر خودتو باور داشته باشی و مهارتهای کافی هم داشته باشی این دو در کنار هم اعتماد به نفس واقعی تو رو می سازه.

در مسیر تغییرم همیشه اعتقاد داشتم عقب میوفتم ولی عقب نمیکشم. بخاطر همین تمام این سالها تلاش کردم اعتماد به نفس خودم را افزایش بدم.



گام‌هایی برای افزایش اعتماد به نفس

اولین گام: خودت رو کامل بشناس

اولین کاری که در تمام این سال‌ها کردم و هنوز هم دارم با قدرت ادامه می‌دهم که شناخت درسای از خودم و خصوصیات اخلاقی و شخصیتی ام داشته باشم و زیرا همیشه این رو باور دارم که هیچ انسانی کامل نیست و باید تلاش کند بهترین خودش بشود.

دومین گام: دیدگاه مثبت به زندگی

تو هر شرایطی که بودم سعی میکردم با تفکر مثبت اعتماد به نفسم بیشتر کنم هیچ وقت در زندگی جا نزدم ایمان داشتم یک روزی میترو کنم. چون واقعا تفکر من روی رفتار من اثر میگذاره، در طول زندگی همیشه سعی کردم روی نقاط مثبت هر چیزی و هر کاری تمرکز کنم حتی در سخت ترین شرایطم که بودم.

سومین گام: گفتگوی درونی مثبت داشته باش

همیشه مرتب با خودم جملات مثبتو تکرار میکردم تو قدرتمندی، تو بینظیری. تو از زندگی شاهکار میسازی.

چهارمین گام: تجسم خلاقانه

یکی از تکنیک هایی که در طول زندگی‌م داشتم اینکه تجسم خلاق داشتم؟ خودمو پنج سال بعدم میدیدم. خودم میدیدم که در بیشترین شهرهای ایران سمینار گذاشتم وقتی حتی هیچ شهری رو نرفته بودم و کسی منو نمی شناخت ولی من رویامو زندگی کردم و این قشنگترین حس دنیاس و همین الانم در خونه رویایی خودم و شرایطی که دوست دارم در حال زندگی کردنم.

خداياشكرت

پنجمین گام: هدفتو مشخص کن

در طول این ده سال یکی از کارهای که انجام دادم هدف نویسی بود چون هر وقت می امدم کم بیارم قدرت حرکتی من بود.
سوالی که در این مدت در ذهنم بود، از انجام این کار چی عایدم میشه؟
تمام طول مسیر زندگی‌م تا امروز به رسیدن به هدفهام فکر می کردم.

ششمین گام: به نتایج مثبت کارت فکر کن

در تمام طول مسیر زندگی‌م تا امروز به نتیجه کارهام فکر کردم همین باعث شد ثابت قدم باشم و کم نیارم. هر باور دارم زندگی یعنی یک روزهای کارها خوب پیش میره یک روزهایی نه و... ولی من باید مرد روزهای سخت باشم قویتر از همیشه به سمت جلو برم و کم نیارم چون باید بهترین خودم باشم.

هفتمین گام: با ترس‌ها روبرو شو

یکی از کارهای بزرگی که در این سال‌ها انجامش دادم با ترس‌هام روبه‌رو شدم واقعا ترسیدم لرزیدم ولی اقدام کردم و شاید رمز موفقیت من همین جسارت من همراه مهارت که بودی داشتم و اینکه ایمان داشتم یک روزی بهترین خودم میشم تو هم این باور کن میتونی؟

هشتمین گام: بر احساس غم غلبه کن

یکی از کارهایی که در این سال‌ها در خودم تقویت کردم چیره شدن بر افکار بد و احساس بدبختی ام بود. زیرا افکار و اعمال ما احساس ما رو میسازه. سعی کردم در تمام این سال‌ها سطح انرژی‌م را بالا نگه دارم.

نهمین گام: عقب بیافت ولی عقب نکش

به خود قول دادم از روزی که سخنران شدم یا کاری رو شروع نکنم یا اگر شروع کردم تمامش کنم. بخاطر همین همیشه با هیجان و ایمان راسخ هدف نویسی کردم و برای رسیدن به هدفم تلاش کردم. سعی کردم از خودم فردی خستگی ناپذیر، قدرتمند و مسلط بر اوضاع پیرامون خودم بسازم. زیرا من ایمان دارم من به این دنیا اومدم که ببرم.



دهمین گام: ریز عاداتهای سازنده

در طول مسیر به این شناخت رسیدم که باورهای من عاداتهام میسازه. براینکه یک فرد با اعتماد به نفسی باشم باید ریز عاداتهای خودم را تغییر بدهم. چون یکسری ریز عادت ها نه تنها باعث پرواز ما همیشه بلکه سرعت گیر ما هم میشه. بخاطر همین تا الان دارم عاداتهای جدید رو در خودم میسازم.

یازدهمین گام: خودانگیزی

به خودم از روز اول قول دادم که باید به تک تک اهدافم برسم بخاطر همین انگیزه ام را در طول مسیر بالا نگه داشتم. زیرا ایمان دارم زندگی یعنی، یک روزهایی کارها خوب پیش میره یک روزهایی کارها خوب پیش نمیره، یک روزهایی بالایی، یک روزهای پایینی؟ و آدمهای برند در روزهای بد دچار پریشانی و سردرگمی نمیشوند بخاطر همین سعی کردم این اصل در خودم تقویت کنم. هر لحظه یاد گرفتم بر احساسات منفی خودم غلبه کنم و با احساسات مثبت جایگزین کنم.

دوازدهمین گام: انضباط شخصی

در طول این سالها تلاش کردم کارم رو به موقع انجام بدم حتی اگر حسش رو نداشتم. چون باور داشتم اصل مهم اینکه برای رشد و رسیدن باید نظم داشته باشم و سر وقت کارهام انجام بدهم حتی اگر کاری دوستش نداشتم. زیرا ایمان داشتم خروجی این کارها من رو هر لحظه به اهدافم نزدیکتر میکنه.

اگر علاقه مندی مطالب بیشتری در مورد اعتماد به نفس بدونی و بارها از کمبود و عدم اعتماد به نفس رنج کشیدی همین الان روی لینک زیر بزن و پکیج اورست (اعتماد به نفس) تهیه کن.

اورست

پکیج دانلودی راهنمای افزایش اعتماد به نفس به سبک

بابک بهمن خواه

سیزدهمین گام: سرعت راه رفتن

راستی اولین تغییری که در خودم ایجاد کردم طرز راه رفتنم بود. زبان بدنم رو تغییر دادم زیرا کسی که اعتماد به نفس داره هدفمند و قوی و پر انرژی راه میره. سعی کردم این سبک رو در خودم پیاده سازی کنم.

چهاردهمین گام: رنجش خود رو به موقع بیان کن

در مسیر موفقیت قطعا رنجش هایی رخ می‌دهد چون همیشه مسیر پیشروی ما عالی نیست و گاهی رنجیده خاطر می‌شویم ولی رنجش‌ها رو نباید در خودمون بریزیم بلکه باید به موقع بگیم که رنجشها تبدیل به خشم و عصبانیت نشه. برای ساختن یک برند قویتر از خودتون کتاب برند سازی شخصیت من را از لینک زیر دانلود کنید.

[کتاب برندسازی شخصیت به سبک بابک بهمین خواه](#)



