



افتا

جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه

خطوات لزيادة ثقتك بنفسك



١. حدد نقاط قوتك

ابدأ بالبحث في داخلك عن نقاط القوة والمهارات التي تمتلكها لتبدأ بتنميتها لان الثقة بالنفس تتبع من نقاط القوة التي يمتلكها الانسان.



٣. اعمل على نقاط ضعفك

اعظم الشخصيات في العالم لديهم نقاط ضعف عملوا على تقويتها و لم يسمحوا لاعدائهم باكتشافها وتلك بوابتك للحصول على ثقة بالنفس اكبر فكل انسان يمتلك عيوباً و نقاط ضعف لذا عمل على التخلص منها او تقليلها.

٧. الامتنان

الكثير منا يلوم نفسه عندما لا يستطيع تحقيق شيء ما وهنا يظهر الضعف والشعور بالهزيمة، ولكن في هذا الوقت تذكر نعم الله عليك والنجاحات التي استطعت تحقيقها في السابق والشعور بالفخر وحتث النفس على العمل اكثر لتحقيق ما تريد.

٢. اعتني بمظهرك

الطريقة التي تنظر بها الى نفسك تساعد حقا على تحسين الثقة بالنفس لذا ابدأ بالاعتناء بنفسك و مظهرك العام لتكون مقبولا فحينها ستشعر بمقدار اكبر من الثقة بالنفس بين الناس و لا تشعر بانك اقل منهم بل انك مكافىء للجميع و لا شيء ينقصك.

٤. طور مهارات التواصل لديك

الانسان الواثق من نفسه يظهر من طريقة تحدته مع الاخرين و في حين انك تحتاج الى الثقة بالنفس لتستطيع التحاور مع الاخرين بشكل افضل الا انك اذا عملت على التحدث الى اشخاص لا تعرفهم و بدأت التحدث في مواضيع انت بارع فيها فهذا سيحسن من مهارتك في التواصل مع من حولك و سوف يزيد من الثقة بالنفس لديك.

٦. شارك الاخرين

لا تنغلق على نفسك وتعيش حياتك وحيداً بل دع الاخرين يدخلون حياتك ويشاركونك لحضاتك فالشعور بالوحدة شعور سيء و دائماً ما يعطي مشاعر اخرى سلبية مثل الخوف والقلق وانعدام الثقة بالنفس.

٨. قدر الآخرين

مهما كانت مشاعرك تجاه نفسك فيجب عليك تقدير ما يقوم به الآخرين والثناء عليهم فهذا يجعلك شخص محبوب ومرغوب في صداقة وهذا يعطيك زيادة في الثقة بالنفس.

٧. مارس الرياضة

ممارسة الرياضة تعطيك جسم رياضي وشكل افضل وشعور بالاجازبية في اعين الاخرين بالاضافة الى أنها تحسن من صحتك وتظهرك بمظهر مشرق طيلة الوقت.