

اكتشف اهم الخطوات التي تزيد الثقة بالنفس

للمتعم بحياة أفضل وتفكير أصح والقدرة على اتخاذ القرارات بشكل أفضل والتعامل مع الآخرين بثقة، عليكم أن تتمتعوا بثقة بالنفس عالية، ما يعطيكم الشعور بحب الذات والسعادة الداخلية الذاتية. ولا نقصد بذلك التكبر، انما انعدام الثقة بالنفس تضعنا في حالة خوف وتردد ما يترتب منه العديد من النقاط السلبية في حياتنا اليومية ويؤثر عليها. لذا نعرض لكم في هذا المقال الخطوات اللازمة لتعزيز الثقة بالنفس.

-الشكل الخارجي: لا تعتمد قيمة الإنسان على شكله الخارجي فقط ولكن اهتمام الشخص بمظهره الخارجي له تأثير كبير على شعوره بالثقة. فالملابس الأنيقة والشكل الجميل والمرتب يعطيان الشخص ثقة زائدة وقدرة على التعامل مع الآخرين بشكل أفضل.

-طريقة المشي: إن اعتماد أسلوب المشي بشكل سريع يعطي الإنسان الشعور بأنه مهم ولديه الكثير من الأعمال لينجزها ويقوم بها حتى لو أنه فعلياً ليس هناك شيء للقيام به، ذلك على عكس المشي بشكل بطيء فيظهر على الشخص علامات الإرهاق والتعب.

-وضعية الجسد: إذا كنت من الأشخاص الذين هم على إتصال دائم في الناس خلال عملهم أو حياتهم اليومية يجب أن تعطي حركات جسمك بعض الأهمية وذلك عن طريق إبقاء الظهر مستقيم ورفع الرأس والحرص دائماً على إلتقاء العيون مع الشخص الذي تكلمه.

-نبرة الصوت: بين الناس وفي الجماعات أو الإجتماعات يجب ألا يكون صوتك منخفضاً وكلماتك غير واضحة فللمتعم بثقة بالنفس بشكل أكبر يجب أن تتكلم بصوت أعلى ونبرة واضحة وهي من أهم

بالمعرفة نضع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...

الخطوات لزيادة ثقتنا بنفسنا.

-ممارسة التمارين الرياضية: للتمتع بشكل جذاب ومتناسق أكثر، وما يمدنا بثقة بالنفس أكبر يجب على كل الشخص المواظبة على القيام بالتمارين الرياضية يومياً، فذلك يعطينا مظهراً جميلاً وصحة جيدة.

المصدر: مجلة صحي

بالمعرفة نضع الفرق ...

With **Knowledge**, We make the **Difference** ...