

یک داستان درباره ی اعتماد داشتن به خودت

نقطه های کوچک دیگری از احساسات ما...

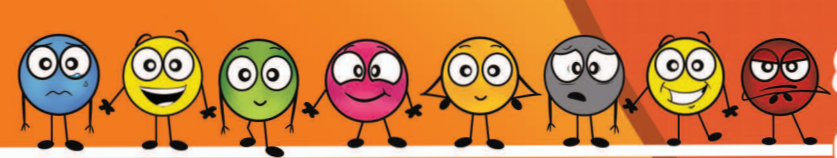
منتشر شد

نقطه ی

کو چکی از اعتماد به نفس



www.gradpress.ir



[انتشارات گراد]

نویسنده : داین آلبر
مترجم : الهام چروی



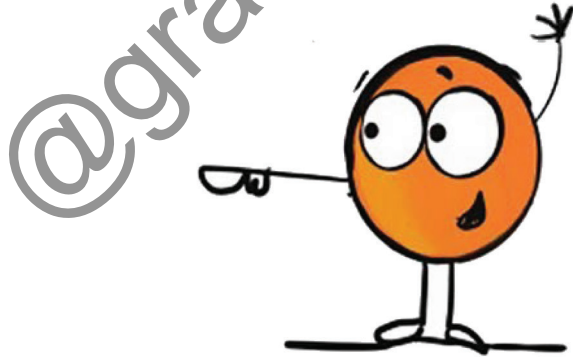


سلام من یک **نقطه ی اعتماد به نفس** هستم!

می بینم که شما از قبل یکی از این نقطه ها رو داشتید.

نقطه ی اعتماد به نفس شما پیشتره تا بهتون کمک کنه که به

خودتون اعتماد داشته باشید.



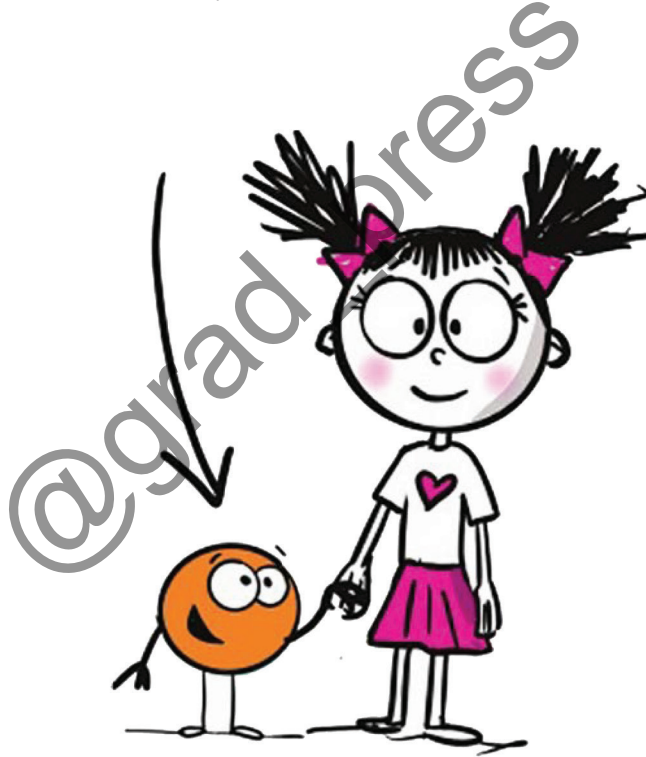


۷

وقتی **نقطه ی اعتماد به نفس** کنارتی

دستت رو می گیره تا بهت بفهمونه که تو تنها نیستی و این قدرت

رو بهت می ده که قوی و محکم به راهت ادامه بدی!



من می خوام به شما یک رازی رو بگم...

مامان، بابا، خانواده و معلم های شما حتی اون زمانی که شما بچه بودید و چیزی رو یادتون نمیاد بهتون کمک می کردن تا **نقطه ی اعتماد به نفستون** رشد کنه .

وقتی که شما رو تشویق می کردند تا کارای جدیدی رو امتحان کنید و به خودتون اعتماد داشته باشید، همون موقع اونا سعی داشتند تا باعث رشد **نقطه ی اعتماد به نفس** شما بشن.





محبت دیگران می تونه باعث رشد

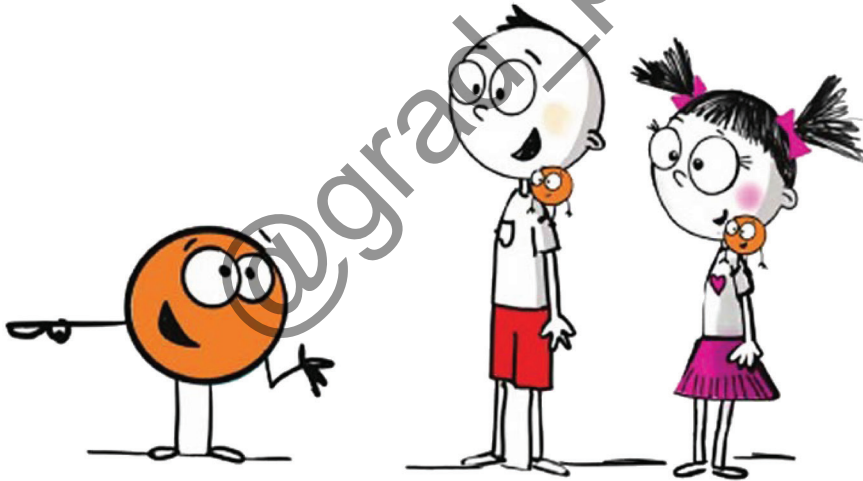
نقطه ی اعتماد به نفس شما بشه!



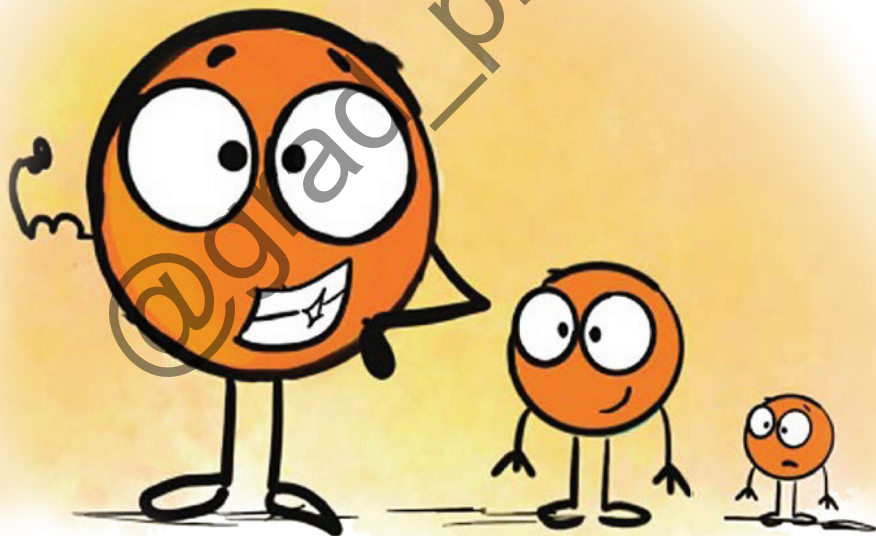
می دونی چطوری می شه **نقطه ی اعتماد به نفس**

رو بزرگ و قویش کرد؟

این خیلی مهمه که شما بدونید چه موقع احساس نا امنی و نگرانی
می کنید، بنابراین شما می تونید رو احساساتتون تمرکز
کنید تا بتونید کنترلشون کنید...



دونستن می تونه باعث رشد
نقطه ی اعتماد به نفس شما بشه!



کلمه ها خیلی قوی هستن و می تونن به شما

کمک کنن تا دید خودتون و بقیه رو تغییر بدین .

اگه احساس می کنید که نمی تونید کاری رو انجام بدین این جمله

رو تکرار کنید «من شجاع هستم»

این جمله می تونه تو انجام اون کار بهتون کمک کنه...

تشویق کردن خودت می تونه باعث رشد

نقطه ی اعتماد به نفست بشه!



فکر کردم نمی تونم نقاشی
بکشم، اما به این نقاشی خط
خطی جالبی که کشیدم نگاه
کن



تعیین اهداف کوچیک ، مثل درست کردن روی تخت خوابت
برای یک هفته ، می تونه بهت برای رسیدن به اهداف بزرگتر و
بیشتر کمک کنه!

هدف داشتن می تونه باعث رشد

نقطه ی اعتماد به نفس بشه!

