

## پیشنهادهایی برای تقویت عزت نفس



### ۱. لیست توانمندی‌ها

فهرستی از چیزهایی تهیه کنید که در آن‌ها خوب هستید، مثلاً: «من آدم راستگویی هستم»، «در ورزش، مهارت دارم.» و... این لیست قرار است با نقاط قوت و دستاوردهای شما پر شود.

### ۲. خودگویی‌های مثبت

جملات مثبت و خوشایند را جایگزین ارزیابی‌های منفی کنید؛ مثلاً به جای «برای من خیلی سخت است که...» بگویید «بهترین تلاشم را خواهم کرد که...»



### ۳. فعالیت‌های تازه

سعی کنید چیزهای تازه‌ای را بیرون از منطقه‌ی امن خودتان امتحان کنید. منطقه‌ی امن، شامل عادت‌ها و کارهای روتین است. خودتان را به چالش بکشید و وارد حوزه‌هایی بشوید که قبلاً در آن‌ها سررشته‌ای نداشته‌اید.



#### ۴. پذیرش خود

آدم تمام و کمالی سراغ دارید که هیچ ایرادی نداشته باشد؟ با یادآوری این موضوع به خود، عیب‌هایتان را بپذیرید و این واقعیت را که کمال، وجود ندارد، فراموش نکنید.



#### ۵. تعیین هدف

برای خودتان هدف‌های کوچکی تعیین کنید، برای رسیدن به آن‌ها برنامه بریزید و خودتان را بابت پیشرفت‌هایتان تشویق کنید. یادتان باشد در این هدف‌ها قرار نیست بهترین باشید، فقط کافی است برایشان تلاش کنید؛ مثلاً یاد گرفتن یک ساز موسیقی بدون این‌که خودتان را تحت فشار بگذارید برای این‌که وارد یک گروه موسیقی شوید.



#### ۶. کارهای داوطلبانه

برای اطرافیان‌تان کارهای مهرآمیز انجام بدهید؛ کمک کردن به یک همسایه‌ی سالمند، رفع اشکال درس‌های یکی از اعضای خانواده و... شرکت در فعالیت‌های انسان‌دوستانه‌ی خیرخواهانه هم گزینه‌ی دیگری است که می‌توانید انجام بدهید.

