

آیا تا به حال برای تان پیش آمده که به خاطر خجالت کشیدن یا ترس از دیگران، از انجام فعالیتی مفید که در درون، مطمئن به انجامش هستید، سر باز زنید؟! امروزه «اعتماد به نفس» کلید حل بسیاری از مشکلات بشر محسوب می شود بنابراین بر آن شدیم تا راه کارهایی را برای تقویت این حس درونی و مثبت بیان کنیم:

# فرمول اعتماد به نفس



۱- من مطمئن هستم که می توانم به هدفی که در زندگی دارم، برسیم. من از خود انتظار دارم که با مداومت، در راستای این خواسته حرکت کنم.

۲- من می دانم که اندیشه های غالب ذهن من، خود را باز تولید می کنند، وسیله ای برای عمل و اقدام می شوند و به تدریج به یک واقعیت فیزیکی تبدیل می گردند. از این رو، هر روز ۳۰ دقیقه، به شخصیت دلخواهم فکر می کنم تا تصویر ذهنی مناسبی از این شخصیت دلخواه در من ایجاد شود.

۳- من به استناد اصل تلقین به خود، می دانم هر میلی که به گونه ای آن را در ذهن داشته باشم، مرا در راستای هدفم هدایت می کند. به همین دلیل، روزی ۱۰ دقیقه از وقتم را به ایجاد اعتماد به نفس در خودم اختصاص می دهم.

۴- من هدف های قطعی و مشخص را روی یک برگه کاغذ نوشته ام. هرگز دست از تلاش بر نمی دارم تا برای رسیدن به خواسته ی خود، از اعتماد به نفس کافی برخوردار شوم.

۵- من خوب می دانم که هیچ ثروت یا مقامی اگر بر اساس واقعیت ها نبوده و راعی عدالت نباشد، بادوام نیست بنابراین سعی می کنم اقدامی انجام دهم که به همه ی افراد درگیر، سودی عاید کند. من از نیروی دیگران استفاده نموده و تشویق شان می کنم که به من کمک کنند. خود من هم در کمک به دیگران، پیش قدم می شوم. من از تنفر، حسادت، رشک، خودخواهی و خودپرستی، بری هستم و به جای آن، عشق و محبت در قبال دیگران را انتخاب کرده ام زیرا می دانم که ذهنیت منفی نسبت به دیگران، هرگز نمی تواند اسباب موفقیت شود. کاری می کنم که دیگران مرا باور کنند زیرا به آنان و خودم ایمان دارم.



منبع: «ببیندیشید و ثروتمند شوید» «ناپلئون هیل»  
گردآوری و تنظیم: مهدی آریافر  
www.m-aryafar.com

من زیر این فرمول را امضاء می کنم و آن را به حافظه ی خود می سپارم. نوشته ی خود را روزی یک بار با صدای بلند می خوانم. من ایمان راسخ دارم که سرانجام بر اندیشه و اعمال من تأثیر می گذارند تا متکی به نفس و موفق گردم.