

رموز اعتماد به نفس

در زندگی و کار

برای همه

رهوز اعتماد به نفس در زندگی و کار برای همه

- مردم عادی امید و آرزو دارند، افراد متکی به نفس هدف و برنامه.
- از خودتان بپرسید: «اگر شکست ناپذیر بودم، آنگاه چه رویایی در سر می پروراندم».
- عدم توانایی یا نداشتن شرایط مناسب نیست که مانع پیشرفت شماست. مانع واقعی نداشتن اعتماد به نفس است.
- شما هیچ محدودیتی در توانایی انجام کار ندارید جز محدودیت هایی که خودتان در ذهنتان ایجاد می کنید.
- تصور کنید که هیچ محدودیتی ندارید. اگر همه تحصیلات، تجربه و منابع لازم را برای انجام هر کاری داشته باشید، در زندگی چه می کنید؟
- اگر همین امروز یک میلیارد تومان نقد به دستتان برسد چه تحولی در زندگی خود ایجاد می کنید؟ پاسخ شما هر چه هست از همین امروز برای انجام همان تحولات دست به کار شوید.
- رویاهای بزرگ داشته باشید. فقط رویاهای بزرگ می توانند روحیه و ذهن شما را فعال نگه دارند.
- کلید اعتماد به نفس این است که ابتدا تصمیم بگیرید که چه می خواهید و سپس برای رسیدن به خواسته خود طوری عمل کنید که گویی امکان شکست وجود ندارد.
- اگر قرار شود از نو زندگی را شروع کنید، با اطلاعاتی که تا امروز به دست آورده اید، چه کارهایی را که قبلاً انجام داده اید دیگر نخواهید کرد؟
- انسان هایی که اعتماد به نفس دارند خودشان را با دیگران مقایسه نمی کنند. فقط خودشان را با بهترین کسی که می توانند باشند مقایسه می کنند.
- در هر بخشی از زندگی به عالی بودن فکر کنید و هرگز برای دست یابی به آن از هیچ تلاشی کوتاهی نکنید.
- هنگامی که برای اولین بار با کسی ملاقات می کنید در چشم هایش نگاه کنید، نامتان را به وضوح بگویید و محکم با او دست بدهید.
- تفکر و نگرش مثبت نسبت به خود یکی از بهترین راههای ایجاد اعتماد به نفس است.
- شما بزرگترین معجزه طبیعت هستید و هرگز نه در گذشته و نه در آینده نظیر شما نبوده و نخواهد بود.
- لازم نیست که کسی غیر از خودتان باشید. فقط کافی است از کسی که قبلاً بوده اید بهتر باشید.
- هر کاری را که کس دیگری انجام داده باشد شما هم به احتمال زیاد می توانید انجام دهید به شرط آنکه شدیداً طالب آن باشید.
- در معامله و تجارت، آینده متعلق به کسانی است که پیوسته برای به دست آوردن آنچه می خواهند تلاش می کنند.
- برای رسیدن به هدفی که برای خود تعیین کرده اید می توانید هر چه را که لازم است یاد بگیرید.
- ذهن شما مثل ماهیچه عمل می کند. هر چه بیشتر آن را به کار بگیرید قوی تر می شود.
- هوش روش انجام کار است. اگر هوشیارانه عمل می کنید پس باهوش هستید، صرفنظر از اینکه ضریب هوشی تان چقدر است.
- انسان هایی که اعتماد به نفس دارند ابتدا فکر می کنند، تصمیم می گیرند و سپس عمل می کنند. در کار مصمم باشید.
- در تمام مراحل زندگی مسئولیت کامل اعمالتان را بر عهده بگیرید. از اینکه دیگران را مقصر بدانید و بهانه تراشی کنید دست بردارید.
- بپذیرید که هر جا که هستید و هر که هستید به این دلیل است که خودتان خواسته اید. اگر موقعیت تان را دوست ندارید، خودتان را تغییر دهید.
- رو در روی مشکلات تان بایستید، همانطور که شکسپیر می گوید: «اگر سپاهی از مشکلات هم در برابر شما قرار گیرد، خود را مسلح سازید و آنها را از پا در آورید»

- آقدر تجسم کنید تا تحقق پیدا کند. طوری عمل کنید که گویی همان اعتماد به نفسی را که خواستارید دارا هستید و تا به واقعیت پیوستن آن، این تصویر ذهنی را حفظ کنید.
- یک خوش بین تمام عیار باشید. در هر شرایطی به دنبال یافتن نقاط مثبت باشید.
- در هر ناامیدی و شکستی به دنبال گرفتن درسی با ارزش باشید و مطمئن باشید که همیشه آن را پیدا می کنید.
- بعد از بروز هر مشکلی این دو سوال را از خود پرسید:
- ۱- چه کاری را درست انجام داده ام؟
- ۲- چه کاری را باید طور دیگری انجام می دادم؟
- از امروز تصمیم بگیرید به جای آن که قربانی تغییر باشید استاد تغییر شوید
- شما هم می توانید به هر هدفی که می خواهید برسید اگر دقیقاً همان کاری را بکنید، که سایر افراد موفق برای دست یابی به همان اهداف انجام داده اند.
- کلید موفقیت در زندگی ایجاد این عادت در خود است که کارهایی را که از انجام آنها وحشت دارید انجام دهید.
- اگر به هیچ وجه از شکست نمی ترسیدید چه هدف هایی را در زندگی انتخاب می کردید؟
- اگر کاری را به خاطر آنکه از آن می ترسید انجام ندهید، ترس کنترل زندگی شما را به دست می گیرد؟
- شما یک انسان کاملاً خوب هستید. افکار منفی که درباره خود دارید واقعیت ندارند.
- روی کاغذ آوردن هدف ها و برنامه های عملی رسیدن به آنها سریع تر از هر عامل دیگری می تواند در شما اعتماد به نفس ایجاد کند.
- با افکاری که برای شما محدودیت ایجاد می کنند به مقابله برخیزید. بسیاری از آنها ابدأ درست نیستند.
- با وضوح کامل برای خود مشخص کنید که چه کسی هستید و به چه چیزی پایبندید. از سازشکاری پرهیزید.
- هر چه بیشتر در کاری که به آن مشغولید تلاش کنید، از آنچه در اختیار دارید بهره بیشتری خواهید برد.
- «با خود صداقت داشته باشید آنگاه همچون چرخه طبیعی فرا رسیدن روز از پی شب خواهید دید که با دیگران نیز همی توانید صادق نباشید.»
- اگر همین امروز بفهمید که فقط شش ماه دیگر زنده هستید چه می کنید و چه تغییری در زندگی خود ایجاد خواهید کرد؟
- پویایی و سود آوری موسساتی که دارای ارزش ها و اصول مکتوب هستند بیش از موسساتی است که فاقد آن هستند. در مورد انسان ها نیز همین طور است.
- با نگاه کردن به رفتارشان به خصوص هنگامی که تحت فشار هستید همیشه می توانید ارزش های واقعی خود را بشناسید.
- آینده خود و زندگی تان را چگونه می بینید؟ می خواهید پنج سال دیگر به کجا رسیده باشید؟
- مردم گفته های شما را فراموش می کنند. آنها فقط به آنچه می کنید توجه دارند.
- به نحوی زندگی کنید که قادر به ایجاد و حفظ احترام در کسانی باشید که برای آنها احترام قائلید.
- اعتماد به نفس تزلزل ناپذیر نتیجه ایمان تزلزل ناپذیر به ارزش هایتان است.
- اگر قرار باشد آگهی ترحیم یا مدیحه ای در رثای خود بنویسید دوست دارید این نوشته بعد از مرگتان درباره شما چه بگوید؟
- ارزش های خود را اولویت بندی کنید. از نظر شما کدامیک اهمیت بیشتر و کدامیک اهمیت کمتری دارد.
- از همین امروز تصمیم بگیرید که یا از موقعیت هایی که باعث ناراحتی و ایجاد استرس در شما می شود دوری کنید و یا آنها را حل و فصل کنید.
- «مردم درست به همان اندازه خوشبختند که خودشان تصمیم می گیرند»
- زندگی را آن طور که هست ببینید نه آن طور که شما دوست دارید باشد.
- با کلماتی در مورد خود صحبت کنید که شایسته یک انسان مثبت و سازنده است. هرگز خود را کوچک نکنید.
- پایبندی به یک هدف و احساس تعهد نسبت به آن در شما اعتماد به نفس ایجاد می کند.
- برای داشتن اعتماد به نفس بالا باید در زندگی خود به ارزش های والا پایبند باشید نه ارزش های حقیر
- مهم ترین ارزش های زندگی در وجود کسانی است که دوستشان دارید و کسانی که دوستان دارند.

- هر فعالیتی در جهت بالا بردن انضباط فردی اعتماد و اطمینان شما را نسبت به خودتان و توانایی هایتان افزایش می دهد.
- «انضباط فردی یعنی توانایی مجبور کردن خود به انجام کاری که باید در زمان معینی انجام شود، خواه مایل به انجام آن باشیم خواه نباشیم»
- ایستادگی در برابر سختی ها در شما اعتماد به نفس ایجاد می کند و توانایی مقاومت شما را نیز افزایش می دهد.
- پشتکار یعنی داشتن انضباط فردی در انجام کارها.
- انسان به طور طبیعی تمایل به آسان ترین راه دارد. اگر در برابر این تمایل ایستادگی کنید، نیرومند تر و تواناتر می شوید.
- تلاش و مبارزه با مشکلات کوچک تر به شما توانایی مبارزه با مشکلات بزرگ تر را می دهد و دست آوردهای عظیم تری را نصیب شما می کند.
- «ترس بزرگ ما این نیست که از قدرت کمی برخوردار هستیم بلکه این است که ما بی نهایت قدرتمند هستیم.»
- هر روز هدفهای اصلی زندگی تان را با جمله هایی که افعال آنها به زمان حال باشد بر روی کاغذ بیاورید.
- بر روی کاغذ آوردن هدف ها موجب می شود تا اعتماد و اطمینان شما نسبت به دست یافتنی بودن آنها افزایش پیدا کند.
- تفکر مثبت داشته باشید، هر چه خوش بین تر باشید اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت.
- برای ایجاد اعتماد به نفس بیشتر مدام با خودتان تکرار کنید: «خوشبختم، سالمم و حال خوشی دارم»
- تمرکز کامل بر روی هدف اصلی در شما احساس قدرت، اراده و استقلال ایجاد می کند.
- در هر زمینه ای هر چه بیشتر چیز یاد بگیرید و دانش خود را بالا ببرید اعتماد به نفستان نیز بیشتر می شود.
- تمرین و تکرار زیاد در هر زمینه ای برگ برنده را به دست شما می دهد.
- راحت طلبی دشمن شماره یک شهامت و اعتماد به نفس است.
- «در زندگی امنیتی وجود ندارد. آنچه وجود دارد فقط موقعیت است»
- سعی کنید چیزهای جدیدی یاد بگیرید، چیزهای متفاوتی را تجربه کنید و خود را متقاعد کنید که هیچ محدودیتی ندارید.
- آنچه به نظر می رسد بزرگترین مشکل زندگی شماست ممکن است تبدیل به بزرگ ترین موقعیت زندگی شما شود.
- ویژگی مشترک و منحصر به فرد زنان و مردانی که کارهای بزرگ انجام می دهند داشتن این احساس است که انجام کاری بزرگ جزئی از سرنوشتشان است.
- ثبت هدفهایتان بر روی کاغذ احتمال دست یابی به آنها را ۱۰۰۰٪ افزایش می دهد.
- هر چقدر کارتان را بهتر انجام دهید خودتان را بیشتر دوست خواهید داشت و اعتماد به نفستان نیز بیشتر خواهد شد.
- در تمام عمر یک دانش آموز باقی بمانید. هر چه بشتر یاد بگیرید پول بیشتری به دست می آورید و اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت.
- چه کاری است که شما و فقط شما می توانید انجام دهید و اگر خوب انجام شود در زندگی شما تحولی واقعی ایجاد می شود؟
- کینه و نفرت را از خود دور نگه دارید. از اینکه دیگران را به خاطر اتفاقات ناخوشایندی که در زندگی تان افتاده است مقصر بدانید دست بردارید.
- تمام کسانی را که تاکنون به هر صورت به شما آسیب رسانده یا شما را آزار داده اند ببخشید و به این ترتیب خودتان را آزاد و رها کنید.
- بیش از دستمزدتان کار کنید. اگر از دیگران پیشی بگیرید دیگر رقیبی نخواهید داشت.
- سعی کنید به هر قیمتی که شده در حرفه خود جزء ده درصد نفرات اول باشید. خواهید دید که نتیجه باور نکردنی است.
- هیچ راه میان بری وجود ندارد. برای رسیدن به موفقیتی بزرگ باید نسبت به قبل کارتان را کمی زودتر شروع کنید، کمی بیشتر کار کنید و کمی دیرتر دست از کار بکشید.
- «درست در همین موقعیتی که هستید یا تمام توان و امکانات تان کار کنید.»
- هر روز یک ساعت از وقت خود را صرف مطالعه بر روی زمینه کاریتان کنید. در این صورت هر هفته تقریباً یک کتاب و هر سال ۵۰ کتاب مطالعه خواهید کرد. این کار موفقیت شما را تضمین می کند.
- سه درصد از درآمدها را برای یادگیری مداوم روی خودتان سرمایه گذاری کنید.

- به هنگام رانندگی به نوارهای آموزشی متناسب با کارت‌ان گوش دهید. این کار سالانه معادل ۵۰ تا ۱۰۰۰ ساعت آموزش با کیفیت عالی است و نتیجه آن بهتر از حضور در کلاس‌های دانشگاه است.
- با افراد مناسب، یعنی انسان‌های مثبت و هدف‌مندی که شما را تشویق می‌کنند و الهام‌بخش هستند، معاشرت کنید.
- لازمه اعتماد به نفس داشتن سلامتی کامل و انرژی زیاد است.
- «خستگی جسمی و روحی انسان را ضعیف و ترسو می‌کند».
- در انتخاب چیزهایی که می‌بینید، تماشا می‌کنید، می‌شنوید و به آنها گوش می‌دهید دقت کنید. همواره تاثیرات مثبت محیط را به خود جذب کنید.
- خودتان را یک فرمانده در نظر بگیرید و همان کاری را بکنید که یک فرمانده شجاع انجام می‌دهد: با شهامت به پیش بروید.
- قابلیت کنترل محیط خود برای داشتن احساس اعتماد به نفس و تفکر مثبت ضروری است.
- خودتان را آن‌طور که دوست دارید باشید مجسم کنید نه آن‌طور که هستید.
- انتظار مثبت را به صورت یک دیدگاه در خود پرورش دهید و به خود اطمینان دهید که از هر موقعیتی می‌توانید نتایج مثبت و سازنده به دست آورید.
- تحت هر شرایطی از معاشرت با افرادی که تفکر منفی دارند خودداری کنید. این افراد بزرگ‌ترین مخرب اعتماد به نفس و عزت نفس شما هستند.
- اگر فکر می‌کنید برای شادی و خوشبختی شما باید فرد دیگری تغییر کند محکوم به شکست هستید.
- هر چه با دیگران روابط بهتری داشته باشید، نسبت به خودتان هم احساس بهتری پیدا خواهید کرد.
- بخش عظیمی از شادی و خوشبختی شما ناشی از داشتن روابط خوب با دیگران است. مراقب نحوه معاشرت خود با دیگران باشید.
- هر چه خودتان را بیشتر دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید دیگران را نیز بیشتر دوست خواهید داشت و به آنها احترام خواهید گذاشت و آنها نیز بیشتر شما را دوست خواهند داشت و به شما احترام خواهند گذاشت.
- هر چه بیشتر به دیگران کمک کنید بدون آنکه انتظار پاداش داشته باشید، از جاهایی که به هیچ وجه انتظارش را ندارید به شما کمک خواهد شد.
- «نگوید که ای کاش زندگی بهتر از این بود. بخواهید که خودتان بهتر از این باشید».
- هر وقت به کسی لطفی می‌کنید اعتماد به نفس و عزت نفس شما به همان اندازه افزایش می‌یابد.
- بهترین عبارات برای حل یک اختلاف این است: «شاید من اشتباه می‌کنم. اغلب هم همینطور است» این را باور کنید.
- حرکاتان باید نشان‌دهنده اعتماد به نفسان باشد: راست بایستید، سرتان را بالا نگه دارید و سرحال و قیفاق راه بروید. خواهید دید که احساس عملکرد بهتری خواهید داشت.
- با دیگران با ملاحظه، ادب و متانت رفتار کنید و ببینید که اعتماد به نفسان چطور بالا می‌رود.
- هر وقت به کسی می‌گویید: «متشکرم»، به هر دوی شما احساس بهتری دست می‌دهد.
- عادت قدرشناسی را در خود تقویت کنید. در زندگی شکر گزار و قدردان همه چیزهای خوبی که دارید باشید.
- افرادی که دور و بر خود جمع می‌کنید بیش از هر عامل دیگری اعتماد به نفس شما را تعیین می‌کنند.
- یادگیری صحبت کردن در جمع، اعتماد به نفس شما را به میزان بسیار زیادی افزایش می‌دهد.
- اگر شغل دیگری داشتید، آیا حاضر بودید برای شغلی که هم اکنون دارید تقاضای استخدام بدهید؟
- شنونده بسیار خوبی باشید. سوالاتان را بپرسید و با دقت به پاسخ‌ها گوش دهید.
- نقاط ضعف هر کسی بسیار بیشتر از نقاط قوت اوست. همیشه روی نقاط قوت خود تمرکز کنید.
- افکارتان را روی کاغذ بیاورید. کارها را اولویت بندی کنید و همیشه از مهم‌ترین آنها شروع کنید.
- هر چه کارهای مهم بیشتری را به پایان برسانید بیشتر احساس می‌کنید که فرد قدرتمند و متببی هستید.
- به هنگام آشفتنگی و تحولات سریع، مرتباً خود را با در نظر گرفتن شرایط جدید ارزیابی کنید.
- مدام برای خود هدف‌های جدید و استانداردهای بالاتری در نظر بگیرید و هرگز قانع نباشید.

- هرگز جز به بهترین نحوی که می توانید اقدام به انجام کاری نکنید.
- «رابطه پشتکار با شخصیت انسان مثل رابطه کربن است با فولاد»
- زندگی زنجیره ای از مشکلات است، پرسش اصلی این است که شما چگونه با مشکلات برخورد می کنید.
- عادت انسان های موفق این است که در همه کارهایشان قاطعیت دارند.
- هیچ عیبی ندارد که انسان اشتباه کند. درس گرفتن از اشتباهات است که ما را می سازد.
- موفقیت از توانستن ها حاصل می شود نه از نتوانستن ها.
- پیدا کردن جنبه مثبت در هر شرایطی می تواند مثل یک بازی سرگرم کننده باشد. ۹۵٪ از احساسات شما به این بستگی دارد که وقایع را برای خود چگونه تفسیر می کنید.
- دم را غنیمت بدانید. اگر از زمان حال استفاده کنید می توانید قدرتی را که می خواهید بدست آورید.
- کسانی که قاره های جدید را کشف کردند دل به دریا زدند و از ساحل های آشنا دور شدند.
- با همه انسان ها تحت هر شرایطی با صداقت رفتار کنید.
- اگر می دانید یا تصور می کنید که می توانید کاری را انجام دهید، پس دست به کار شوید.