چطور عزت نفسمان را بالا ببریم

☐ از عادتهای بهتری برای انگیزه دادن به خودت استفاده کن

سرزنش کردن خودت میتونه کمی بهت انگیزه بده، اما در عوض عزت نفست رو هم پایین میاره. به جای این، یه روش سالمتر انتخاب کن. مثل تمرکز کردن روی کاری که واقعا واقعا دوستش داری. یا مزایای رسیدن به هدفی که میخوای یا تغییری که میخوای انجامش بدی رو به خودت یادآوری کن. (و اونارو بنویس تا هر روز بتونی ببینیشون)

☐ یه استراحت ۲ دقیقه‌ای بکن

اگه از امروز تا ۳۰ روز بعد هر روز دو دقیقه وقت بذاری و خودتو تحسین کنی، تفاوت خیلی خیلی بزرگی بوجود میاد. پس یه نفس عمیق بکش و این سوال رو از خودت بپرس: سه چیزی که بخاطرشون میتونم از خودم تشکر کنم چیا هستن؟

(چندتا مثال در مورد خودم: هر روز با مطالبی که مینویسم به چند نفر کمک میکنم. میتونم افراد دوروبرم رو بخندونم. هر شب مسواک میزنم.)

☐ نوشتن دفتر قدردانی از خود

دوباره، از خودت بپرس: سه چیز که میتونم بخاطرشون از خودم تشکر کنم چین؟! اما جوابتون رو روی یه دفتر (یا تو گوشی یا کامپیوترتون بنویسین.) اگه اینارو بنویسین، بعد از چند هفته میتونین بخونینشون و خوندن اینا روی عزت نفستون تاثیر فوق‌العاده ای میذاره و نگرشتون به دنیا رو تو روزای آینده عوض میکنه.

☐ کار درست رو انجام بده.

وقتی کاری که باید بکنی رو انجام میدی، قدرت عزت نفست رو بیشتر میکنی. یه ترفند که باعث میشه بتونی کارای مهمت رو انجام بدی اینه که اول روز اون کارو انجام بدی. انجام دادن یه کار ساده کل روزت رو عوض خواهد کرد. امتحانش کن!

☐ کمال گرایی رو بذار کنار

دنبال یه چیز معمولی باش! وقتی هدفت عالیترین حالت ممکنه، درواقع اکثر وقتا میبینی که اصلا کارت رو نتونستی تموم کنی! بنابراین خیلی ساده یه کار معمولی بکن! (با این حال از این گزینه بعنوان یه بهونه برای تنبلی استفاده نکن!)

یادت باشه: کمال گرایی به خودت و افرادی که تو زندگیت هستن آسیب میرسونه! زندگی مثل یه فیلم یا کتاب داستان نیست. اگه تو دام خیال پردازی و افسانه ها بیوفتی اونوقت واقعیت با انتظارات و خواسته های معمول زندگی بهم میکوبدت!

☐ اشتباه و شکست رو بهتر مدیریت کن.

بهترین دوست خودت باش. به جای اینکه خودتو سرزنش کنی و بزنی تو سرت، از خودت بپرس: بهترین دوستم یا خونوادم تو یه همچین شرایطی چطور کمکم میکرد؟ بعد اون کارها رو با خودت بکن و با خودت طوری که یه دوست خوب حرف میزنه حرف بزن.

Hezarsarv

جهت مخالف احساست رو تصور کن. روی خوش بینی و فرصتهایی که تو شرایط بد وجود دارن تمرکز کن. از خودت بپرس: اگه قرار باشه یه چیز از این شرایط یاد بگیرم اون چیه؟ و اگه یه فرصت طلایی تو این شرایط وجود داشته باشه اون چیه؟

☐ با دیگران مهربان باش.

وقتی با بقیه مهربون هستی، تمایل داری که با خودت هم رفتار مهربانانه ای داشته باشی. و طرز رفتاری که با دیگران داری، باعث میشه که در بلند مدت اونا هم با خودت همونطور رفتار کنن.

پس وقتی یکی داره باهات درد دل میکنه ساکت باش و بهش گوش بده، در آسانسور رو برای کسی که داره میاد باز نگه دار، یا وقتی که دوستت ناامیده تشویقش کن و حمایتش کن.

☐ یه چیز جدید رو امتحان کن.

وقتی یه چیز جدیدی رو امتحان میکنی، یا وقتی خودت رو با چیزای کوچیک یا بزرگ به چالش میکشی عزت نفست میره بالا. شاید کاری که میخواستی رو به عالی‌ترین شکلش انجام ندادی، اما به جای اینکه بشینی رو زمین و هیچ کاری نکنی، بلند شدی و یه کار ارزشمند انجام دادی.

و این چیزیه که میتونی بخاطرش از خودت تشکر کنی و همین باعث میشه که عزت نفستو بکشی بالا.

☐ تو تله‌ی مقایسه نیوفت.

وقتی خودت، زندگیت، و چیزایی که داری رو با دیگران مقایسه میکنی، اونوقت یه فنجون زهر تو دستاته. به جای این، به این فکر کن که تا کجا پیش رفتی.

خودت رو با خودت مقایسه کن.

☐ وقت بیشتری بذار روی ورودی‌های حمایت کننده ذهنت.

و وقت خیلی کمی بذار روی مردم یا منابع دیگه ای مثل وبسایت ها مجله ها یا پیج های شبکه های اجتماعی ای که خودت و عزت نفست رو در هم میکوبن. زمانت رو از چنگ اینا آزاد کن و بذار روی افراد و منابعی که حمایتت میکنن و میکشنت بالا.

☐ دلایل افزایش عزت نفس رو یادت نگه دار.

ساده ترین راه برای استقامت داشتن در انجام یه کاری چی هست؟!

به خاطر داشتن مهمترین دلایلت برای انجام دادن اون کار. برای اینکه انگیزه داشته باشم تا عزت نفسم رو یکی از اولویتهام بکنم، به خودم یادآوری میکنم که داشتن عزت نفس بالا کمکم میکنه که یه زندگی راحت تر، شادتر، و موفق تری داشته باشم و تو رابطه‌هام جذابتر باشم.

Hezarsarv