

سبب روتن

۳ راهکار تضمینی و جدید برای
رسیدن "اعتماد به نفس"

نویسنده: محمد امین محمدی
www.honarejang.com



سبز روشن

۳ روش تضمینی و جدید
برای افزایش اعتماد به نفس

مقدمه....

سلام به دوستای عزیزم. در خدمت شما هستم تا یک کتاب کوتاه ولی کاربردی در زمینه افزایش اعتماد به نفس، به شما تقدیم کنم. در این کتاب مستقیم و بدون استفاده از کلمات سنگین به شما قدم به قدم آموزش داده میشه، چطور به اعتماد به نفس عالی برسید. به طوری که بعد از اجرای کامل روش ها، واضح حس می کنید چقدر اعتماد به نفس بیشتر و البته پایداری دارید.

به ۲ سوال زیر پاسخ بدید

۱: وقتی هربار از موبایل استفاده می کنید از خودتون می پرسید خدای من این وسیله چطور کار می کنه ؟

۲: وقتی یک فیلم باکیفیت از اینترنت می بینید هربار می پرسید خدایا چطور امکان داره ؟

قطعا همیشه این سئوالات رو می پرسید و البته این باعث نمی شه از کار کردن با گوشی موبایل و دیدن یک فیلم در اینترنت لذت نبرید. پس همون طور که یه شخص عاقل گفته: وقتی خوشبختی رو پیدا کردی انقدر سئوال پیچش نکن، بعد از خواندن این روش های کاربردی اونها رو سئوال پیچ نکن و فقط انجامشون بده.

سبز روشن

روش اول: به کلاس بازیگری و تئاتر بروید.

شاید عجیب ترین توصیه ای باشه که تا حالا شنیده اید. فقط تصور کنید بازیگرها چقدر راحت میتونن در یک جمع چند هزار نفری صحبت کنند، سخنرانی و از همه مهم تر ابراز وجود کنند. به نظر شما این حجم استثنایی از اعتماد به نفس از کجا اومده؟ جواب بسیار ساده است، تمرینات بازیگری.

این تمرینات طوری طراحی شده که گام به گام شما رو به سمت یک فرد با اعتماد به نفس فولادی هدایت میکنه. حالا که این نکته رو متوجه شدین بزارید توصیه ای کنم، من از شما نمی‌خوام بازیگر حرفه ای بشید و شایدم هیچ علاقه ای نداشته باشید. این روش یعنی ثبت نام در کلاس های بازیگری، قطعاً یک روش برای داشتن اعتماد به نفس بالا و پایدار است، نه روشی برای بازیگر حرفه ای شدن.

سبز روشن

توضیح مهم در مورد روش اول

یادتون میاد یه لحظه تو وجودتون یه احساس اعتماد به نفس شدید و عالی رو تجربه کردین و بعد در عرض یک ساعت اون حس محو شد؟ خوب فکر می‌کنم اون احساس کوتاه یک ساعته نمی‌تونه کمک کنه زندگی فوق العاده ای رو داشته باشی. اما اعتماد به نفس پایدار که در مورد اون صحبت کردیم، مثل یک حساب بانکی که هرچقدر از اون پول برداشت می‌کنید، کم نخواهد شد. بهتر بگم جایگزین خواهد شد.

آل پاچینو بازیگر مشهور گفته: تئاتر برای ما شکلی از زندگی بود. پس با توجه به صحبت این بازیگر مشهور شما با تئاتر و بازیگری خودتون رو برای یه زندگی آماده می‌کنید. زندگی و دنیایی پر از اعتماد به نفس.

سبز روشن

روش دوم: ثبت نام در کلاس هنرهای رزمی

بله، کاملاً درست خواندین. ثبت نام در کلاس هنرهای رزمی. وقتی وارد هنرهای رزمی شدین، یاد می‌گیری چطور سریعتر و با تعادل بیشتری کار کنید و هربار که با تمرین سخت تری روبرو میشید، وقتی اون تمرین رو انجام دادین، اعتماد به نفس خودتون رو تبدیل به یک فولاد آب دیده کردین، باور کنید میدونم دارم از چی حرف میزنم. سال‌ها است که دارم تمرین می‌کنم. ۱۵ سال پشت سرهم و نتایج شگفت‌انگیز اون رو هر روز دارم توی زندگی شخصی و کاریم میبینم.

سبز روشن

توضیح مهم در مورد روش دوم

دوستان خوب من لطفا درگیر فکر زیاد برای انجام این روش نباشید. یک لطف بزرگ در حق خودتون انجام بدین و فقط این روش رو به کار بگیرید. وقتی به استخر رفتین، قطعا درگیر وارد شدن به آب نیستید، برای اینکه میدونین انتخاب استخر یعنی حتما باید وارد آب بشید. وقتی افزایش اعتماد به نفس رو انتخاب کردین، دقیقا مثل انتخاب وارد شدن به استخر، برای افزایش اعتماد به نفستون، خواهش می‌کنم درگیر فکر زیاد نشید و فقط روش ها را انجام بدین.



سبز روشن

روش سوم میان وعده اعتماد به نفس

چیزی شبیه به میان وعده های غذایی رو برای روش سوم انتخاب کردم. اسمش رو گذاشتم میان وعده اعتماد به نفس، در این روش شما ۶ فیلم انگیزشی کوتاه رو دانلود کنید. سعی کنید زمان فیلم ها بیشتر از ۶ دقیقه نباشه، یک کتاب انگیزشی مثل (فقط غیرممکن غیرممکن است، نوشته آنتونی رابینز) یا (جرات داشته باش، آرزو کن، قدم بردار، نوشته جان سی ماکسول) را هم خریداری کنید. حالا طبق دستورالعمل جلو برید.

دستورالعمل

صبح: خواندن کتاب انگیزشی بین ۵ دقیقه الی ۱۵
ظهر: دیدن کلیپ انگیزشی از قبل آماده شده.
شب: خواندن همان بخش از کتاب که صبح خواندین و دیدن کلیپ انگیزشی ظهر.



سبز روشن

توضیح مهم در مورد روش سوم

لطفاً تمام کلماتی که توی کتاب می‌خونی یا توی کلیپ انگیزشی در موردش صحبت شده رو تصور کن و لمسشون کن. بزار کامل احساسشون کنی و باهاشون ارتباط برقرار کنی. یادمون باشه این روش یک میان وعده اعتمادبه نفس، همون طور که میان وعده های غذایی مهم هستن و به داشتن انرژی کافی جسمانی در طول روز کمک می‌کنند، این میان وعده های اعتماد به نفس، انرژی لازم روحی برای طول روز به تو هدیه میکنه و البته تکمیل کننده‌ی روش های بالا است.

سبز روشن

خلاصه مطالب

۳ روش جدید، برای افزایش اعتماد به نفس مطرح شد.

- ۱: ثبت نام در کلاس بازیگری.
- ۲: ثبت نام در کلاس های رزمی.
- ۳: میان وعده های اعتماد به نفس.

دوستان خوبم، فقط یک لحظه تصور کنید با انجام این روش ها و تکنیک ها شاید برای همیشه مشکل کمبود اعتماد به نفس شما حل شده و داری با لذت زندگی میکنی، احساس قشنگی درسته ؟ پس لطفا همین حالا شروع کن، بعدا نه، همین حالا!

برو صفحه بعد

۱۰

سبز روشن

حالا که انقدر اراده داشتی و این کتاب رو تا آخر خوندی
یه خبر خوب برات دارم! ما توی سایت هنرجنگ یه فایل
صوتی خاص گذاشتیم که البته مخفی و فقط افرادی که
کتاب رو خوندن میتونن به اون دسترسی داشته باشن،
فکر میکنم برات جذاب باشه، روی لینک زیر کلیک کن تا
بتونی به محتوای فایل صوتی دسترسی پیدا کنی.

روی همین متن کلیک کن

))

www.honarejang.com