

***رموز اعتماد به نفس در زندگی و کار برای همه**

(کتاب کامل)

^^^^^^^^^^^^^^^^^

برایان تریسی

درباره نویسنده:

برایان تریسی در کتاب های پرفروش خود ایده ها و نظریاتی را که اندیشمندان جهان در طول 2500 سال گذشته در مورد رموز موفقیت ارایه کرده اند گردآورده و در قالب نظامی ساده و کارآمد خلاصه کرده است تا شما بتوانید با بهره گیری از آن زندگی خود را دگرگون کنید. در حال حاضر بیش از یک میلیون زن و مرد با 17 زبان در 32 کشور از ایده ها متوجه شده اند و تکنیک های برایان تریسی برای افزایش درآمد بهبود روابط و شکوفا کردن نیرو های بالقوه خود به منظور دست یابی به یک زندگی شادتر و سالم تر استفاده میکنند این کتاب کوچک بزرگ با آموزش رموز اعتماد به نفس شما را قادر می سازد با سرعتی بیش از آنچه تا کنون تصویر میکردید به هدف های خود دست یابید.

^^^^^^^^^

اعتماد به نفس اساس موفقیت ها و پیروزی های بزرگ است

^^^^^

شما میتوانید از عهده‌ی هر کاری برآید به شرط آن که شدیداً خواستار آن باشید

^^^^^

مردم عادی امید و آرزو دارند افراد متکی به نفس هدف و برنامه

^^^^^

از خودتان بپرسید: اگر شکست ناپذیر بودم چه رویایی در سر می پروراندم؟

^^^^^

عدم توانایی 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 ایجاد می کنید

^^^^^

اعتماد به نفس یک عادت است و برای پرورش آن باید طوری عمل کنید که گویی اعتماد به نفسی را که خواستار آن هستید دارید

^^^^^

تصویر کنید که هیچ محدودیتی ندارید. اگر همه تحصیلات تجربه و منابع لازم را برای انجام هر کاری داشته باشید در زندگی چه میکنید؟

^^^^^

اگر همین امروز یک میلیارد نقد به دستتان برسد چه تحولی در زندگی خود ایجاد میکنید؟ پاسخ شما هرچه هست همین امروز برای انجام همان دست به کار شوید

رویا های بزرگ داشته باشید فقط رویا های بزرگ میتوانند روحیه و ذهن شما را فعال نگه دارند

کلید اعتماد به نفس این است که ابتدا تصمیم بگیرید که چه میخواهید و سپس برای رسیدن به خواسته خود طوری عمل کنید که گویی امکان شکست وجود ندارد

در درون جسارت نبوغ و قدرت سحرآمیزی نهفته است

ایده آل نگر باشید آینده ایده آل خود را با تمام جزئیات مجسم کنید

ترس و تردید دشمنان اصلی کامیابی هستند

آینده متعلق به کسانی است که خواستار آن هستند. از همین امروز تصمیم بگیرید هرچه را در زندگی آرزو دارید طلب کنید

سعی و سعادت دو واژه هماهنگ هستند

اگر قرار شود از نو زندگی را شروع کنید با اطلاعاتی که تا امروز به دست آورده اید چه کار هایی را که قبل انجام داده اید دیگر نخواهید کرد؟

شما همیشه در اینکه چه کاری را بیشتر چه کاری را کمتر و چه کاری را اصلاً انجام ندهید آزاد هستید

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

هر کاری را که دوست دارید انجام دهید و با تمام وجود برای بهترین بودن در آن کار تلاش کنید

هنگامی که برای اولین بار با ملاقات می کنید در چشم هایش نگاه کنید نامتنان را به وضوح بگویید و محکم با او دست دهید

طریقه بر زبان آوردن نامتنان هنگام معرفی خود به دیگران معیاری است برای سنجش اینکه چقدر خودتان را

دوسټ دارید و په خود احترام می گذارید

تفکر و نگرش مثبت نسبت به خود یکی از بهترین راه های ایجاد اعتماد به نفس است

هر کجا که می روید پیش فرضتان این باشد که موفق می شوید و انتظار داشته باشید که مورد محبت و توجه دیگران قرار گیرد.

شما بزرگترین معجزه طبیعت هستید و هرگز نه در گذشته و نه در آینده نظری شما نخواهد بود

لازم نیست که کسی غیر از خودتان باشید فقط کافی است از کسی که قیلاً یوده اید بیشتر باشید

زندگی را یا واژه های خودتان تعریف کنید و همیشه مثل بهترین کسی، که میتوانید یاشید زندگی کنید

A decorative horizontal bar consisting of a series of red upward-pointing arrowheads, arranged in a repeating pattern.

هیچ مشکلی وجود ندارد که شما قادر به حل آن نباشید. هیچ مانعی وجود ندارد که شما قادر به از میان برداشتن آن نباشید و هیچ هدفی وجود ندارد که شما قادر به رسیدن به آن نباشید.

هر کاری را که کش دیگری انجام داده باشد شما هم به احتمال زیاد می توانید انجام دهید به شرط آن که شدیداً طلب آن باشید

هیچ کس بهتر از شما نیست فقط بعضی از افراد در زمینه های بخصوصی بهتر از شما پرورش یافته اند و دانش بیشتری کسب کرده اند

در معامله و تجارت آینده متعلق به کسانی است که پیوسته برای به دست آوردن آنچه می خواهند تلاش می کنند

زنگی ایده آل خود را با تمام جزئیات آن مجسم کنید و ببینید امروز برای ایجاد آن چه اقدامی باید بکنید

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد باید آن را شروع کنید حتی اگر در اوایل کار نتوانید آن را به خوبی انجام دهید

اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد باید آن را با تمام وجود دنبال کرد

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 هرچه بیشتر آن را به کار گیرید قوی تر می شود

^^^^^^^^^

هوش روش انجام کار است اگر هوشیارانه عمل می کنید پس با هوش هستید صرف نظر از اینکه ضریب هوشی تان چقدر است

^^^^^^^^^

یکی از راه های پرورش اعتماد به نفس این است که حتی وقتی می توان محتاطانه عمل کرد شجاعانه و با اعتماد به نفس عمل کنید

^^^^^

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 مسولیت کامل اعمالتان را بر عهده بگیرید از اینکه دیگران را مقصراً بدانید و بهانه تراشی کنید دست بردارید

^^^^^

بپذیرید که هرجا 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 مشکلاتتان 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

^^^^^

آنقدر تجسم کنید تا حقق 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 درون هر مشکلی که با آن مواجه می شوید بذر موقعیت یا سودی به اندازه یا بزرگتر وجود دارد

^^^^^

در هر نامیدی و شکستی به دنبال گرفتن درسی با ارزش باشید و اطمینان داشته باشید که همیشه آن را پیدا می کنید

^^^^^

بزرگترین ویژگی انسان این است که می تواند توقف ناپذیر شود شما هنگامی توقف ناپذیر می شوید که تحت هیچ شرایطی از ادامه کار خسته نشوید

^^^^^

بعد از بروز هر مشکلی این دو سوال را از خود بپرسید:

1. چه کاری را درست انجام دادم؟ 2. چه کاری را باید طور دیگری انجام می دادم؟

همیشه با خودتان به نحوی سازنده و مثبت حرف بزنیدهای آنکه ترسان از بین برود مدام تکرار کنید: من از عهده این کار بر می آیم من از عهده این کار بر می آیم

در از بین بردن نیرو های بالقوه درونی تردید داشتن نسبت به خود به تنها ای از تمام محدودیت های بیرونی قوی تر است

از امروز تصمیم پذیرید به جای آنکه قربانی تغییر باشد استاد تغییر شوید

بهترین راه پیش بینی آینده ساختن آن است

اعتماد به نفس هم مانند تایپ کردن یک مهارت است که می توان آن را با تمرین پرورش داد

برای به دست آوردن اعتماد به نفس بالا طوری عمل کنید که گویی آن را دارا هستید

ابتدا مشخص کنید دقیقا چه می خواهید و آنگاه با تمام توان برای دست یابی به آن تلاش کنید

پرورش اعتماد به نفس مانند پرورش اندام است باید ابتدا ترکیب اصلی را بسازید و سپس روی آن کار کنید

شما بسیار بیش از آنچه تصور می کنید باهوش و خلاق هستید اراده کنید که هر روز هوش و خلاقیت خود را بیشتر از قوه به فعل در آورید

شما هم می توانید به هر هدفی که می خواهید برسید اگر دقیقا 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 آن ها وحشت دارید انجام دهید

همه می ترسند اما انسان برتر کسی است که علی رغم ترسش کاری را که باید انجام می دهد

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

^^^^^

اگر نگران آن نبودید که دیگران در مورد شما چه فکر می کنند چطور عمل می کردید و چه تغییراتی در زندگی خود ایجاد می کردید؟

^^^^^

نگران نباشید که مردم درباره شما چه فکر می کنند در واقع آن ها اصلا راجع به شما فکر نمی کنند!

^^^^^

شما به همان چیزی بدل می شوید که اکثر اوقات به آن فکر می کنید پس به آنچه می خواهید باشید فکر کنید نه آنچه نمی خواهید

^^^^^

شما یک انسان کاملا خوب هستید افکار منفی که درباره خود دارید واقعیت ندارند

^^^^^

دام به هدف های خود فکر کنید

^^^^^

روی کاغذ آوردن هدف ها و برنامه های عملی رسیدن به آن ها سریع تر از هر عامل دیگری می تواند در شما اعتماد به نفس ایجاد کند

^^^^^

هر چیزی که به آن فکر کنید در زندگی شما رشد و نمو پیدا می کند

^^^^^

به خودتان ایمان داشته باشید. تنها نبض این کلام استوار می تواند تمام توانان را به تپش درآورد

^^^^^

شما مطابق با افکار غالب تان در حال رشد و تکامل هستید. این افکار چه هستند؟

^^^^^

افکار شما آفریننده هستند و آن هایی که در ذهن ماندگار می شوند افکاری مشابه خود را خلق می کنند

^^^^^

آنها یکی که اعتماد به نفس دارند در مورد آنچه خواهان آن هستند فکر و صحبت می کنند و به همین دلیل آن را به دست می آورند

^^^^^

هر چیزی که با تمام وجود با آن معتقد باشید به واقعیت بدل می شود. عقاید خود را به دقت برگزینید

^^^^^

با افکاری که برای شما محدودیت ایجاد می کند به مقابله برخیزید. بسیاری از آن ها ابدا درست نیستند

^^^^^

اعتماد به نفس ناشی از زندگی هماهنگ با آن بهترینی است که در درون خود سراغ دارید

^^^^^

اعتماد به نفس در دنیای بیرون با زندگی شرافتمدانه در دنیای درون آغاز می شود

^^^^^

با وضوح کامل برای خود مشخص کنید که چه کسی هستید و به چه چیزی پابند هستید. از سازشکاری بپرهیزید

^^^^^

هر چه بیشتر در کاری که به آن مشغولید تلاش کنید از آنچه در اختیار دارید بهره ای بیشتری خواهید برد

^^^^^

شما همواره در جهت تمایلات غالب و باور های عمیق خود رشد و تکامل پیدا می کنید

^^^^^

هنگامی آرامش و اعتماد به نفس را تجربه کرد که بدانید کار درست را انجام می دهد صرف نظر از این که به چه قیمتی تمام می شود

با خود صداقت داشته باشید آنگاه همچون چرخه‌ی طبیعی فرا رسیدن روز از پی شب خواهد دید که با دیگران نیز نمی‌توانید صادق باشید

هنگامی که اطمینان دارید هماهنگ با والا ترین ارزش هایتان زندگی می‌کنید اعتماد به نفس تان نیز افزایش پیدا می‌کند

اگر همین امروز بفهمید که فقط شش ماه دیگر زنده هستید چه می‌کنید و چه تغییری در زندگی خود ایجاد می‌کنید؟

پویایی و سود آوری موسسانی که دارای ارزش و اصول مکتوب هستند بیش از موسسانی است که فاقد آن هستند. در مورد انسان‌ها نیز همین طور است

ارزش‌های شما کدامند؟ به چه چیز‌هایی پاییند و معتقد هستید؟

با نگاه کردن به رفتارتان به خصوص هنگامی که تحت فشار هستید همیشه می‌توانید ارزش‌های واقعی خود را بشناسید

این که در بیرون چه می‌کنید نشان می‌دهد در درون که هستید

آینده خود و زندگی تان را چگونه می‌بینید؟ می‌خواهید پنج سال دیگر به کجا رسیده باشید؟

یک دید روشن که به وسیله یک برنامه ریزی دقیق پشتیبانی شود در شما احساس اعتماد به نفس و قدرت درونی بسیار زیادی ایجاد می‌کند

مردم گفته‌های شما را فراموش می‌کنند آن‌ها فقط به آنچه می‌کنید توجه دارند

تنها معیاری که نشان می‌دهد تا چه حد چیزی را باور داید این است که تا چه اندازه با ثبات قدم به آن می‌پردازید

به نحوی زندگی کنید که قادر به ایجاد و حفظ احترام در کسانی باشید که به آن‌ها احترام می‌گذارید

انسان‌هایی که اعتماد به نفس دارند کاملاً می‌دانند که هستند و به چه اعتقاد دارند

شرافت چیزی بالاتر از یک ارزش است. شرافت کیفیتی است که سایر ارزش‌ها را تضمین می‌کند

اصول زیر بنایی و پایداری را که به آن‌ها معتقد‌دید مشخص کنید و اراده کنید که مطابق با آن‌ها زندگی کنید

اعتماد به نفس تزلزل ناپذیر نتیجه ایمان تزلزل ناپذیر به ارزش هایتان است

اگر قرار باشد آنگه‌ی ترجم یا مدیحه‌ای در رثای خود بنویسید دوست دارید این نوشته بعد از مرگتان درباره‌ی شما چه بگوید؟

خوشبختی و اعتماد به نفس هنگامی به طور طبیعی ایجاد می‌شود که شما احساس کنید در حال تبدیل شدن به بهترین انسانی هستید که می‌توانید باشید

ارزش های خود را اولویت بندی کنید از نظر شما کدام یک اهمیت بیشتر و کدام یک اهمیت کمتری دارد؟
^^^^^

آرامش فکری را بالا ترین هدف زندگی خود قرار دهید و بر اساس آن برای زندگی خود برنامه ریزی کنید
^^^^^

اگر به ندای درون خود گوش فرا دهید و از فطرت خود پیروی کنید احتمال این که بار دیگر مرتکب اشتباه شوید بسیار کم خواهد بود
^^^^^

از همین امروز تصمیم بگیرید که یا از موقعیت هایی که باعث ناراحتی و ایجاد استرس در شما می گردد دوری کنید و یا آن ها را حل و فصل کنید
^^^^^

مردم درست به همان اندازه خوب شختند که خودشان تصمیم می گیرند
^^^^^

انکار ریشه بسیاری از بیماری های روحی است چه چیزی در زندگی تان است که حاضر نیستید آن را بپذیرید؟
^^^^^

اعتماد به نفس هنگامی به طور طبیعی ایجاد می شود که زندگی بیرونی و درونی شما با یکدیگر هماهنگ باشد
^^^^^

زنگی را آن طور که هست ببینید نه آن طور که شما دوست دارید
^^^^^

خود را از هر نظر به عنوان یک فرد ارزشمند قبول داشته باشید
^^^^^

با کلماتی در مورد خود صحبت کنید که شایسته یک انسان مثبت و سازنده است هرگز خود را کوچک نکنید
^^^^^

پاییندی به هدف و احساس تعهد نسبت به آن در شما اعتماد به نفس ایجاد می کند
^^^^^

برای داشتن اعتمادبه نفس بالا باید روزنگی خود به ارزش های والا پاییند 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 انظباط فردی و اعتماد و اطمینان شما را نسبت به خودتان و توانایی هایتان افزایش می دهد
^^^^^

انظباط فردی یعنی توانایی مجبور کردن خود با انجام کاری که باید در زمان معینی انجام شود. خواه مایل باشیم خواه نباشیم
^^^^^

گنجینه های گرانبهای زندگی عزت نفس احترام به خود و احساس غرور نسبت خود است همه این ویژگی ها از اعتماد به نفس ناشی می شود
^^^^^

ایستادگی در برابر سختی ها در شما اعتماد به نفس ایجاد و توانایی مقاومت شما را نیز افزایش می دهد
^^^^^

پشتکار داشتن یعنی داشتن انظباط فردی در انجام کار ها
^^^^^

هر تلاشی در جهت افزایش انظباط فردی و پشتکار موجب افزایش عزت نفس و احترام به خود و احساس غرور نسبت به خود می شود
^^^^^

انسان به طور طبیعی تمايل به آسان ترین راه دارد. اگر در برابر این تمايل ایستادگی کنید نیرومندر و توانا تر 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

انسان هایی که اعتماد به نفس دارند همواره در تمام زمینه های زندگی برای خود هدف های بزرگی مشخص می کنند

ترس بزرگ ما این نیست که از قدرت کمی برخوردار هستیم بلکه این است که ما بی نهایت قدرت مند هستیم

داشتن هدف های بزرگ اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد و نیز اطمینان شما را در مورد دست یافتن به هدف ها بالا می برد

هر روز هدف های اصلی زندگیتان را با جمله هایی که افعال آن ها به زمان حال باشد بر روی کاغذ بیاورید

بر روی کاغذ هدف ها موجب می شود تا اعتماد و اطمینان شما نسبت به دست یافتنی بودن آن ها افزایش پیدا کند

اعتماد به نفس یک نگرش است و نگرش ها از واقعیت مهم ترند

آیا شما بزرگی و عظمت خود را انکار می کنید؟

زندگی شما بازتاب افکارتان است. اگر افکارتان را تغییر دهید زندگی تان متحول می شود

خودتان را آن طور که واقعا در درون هستید. انسانی آرام و قدرمند و دارای اعتماد به نفس

تفکر مثبت داشته باشید هرچه خوش بین تر باشید اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت

در زندگی هر چه اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید بیشتر افراد و موقعیت هایی را که می توانند به شما کمک کنند تا به هدف هایتان برسید به سوی خود جذب خواهید کرد

^^^^^

برای ایجاد اعتماد به نفس بیشتر مدام با خودتان تکرار کنید: خوشبختم سالم و حال خوشی دارم

^^^^^

تمرکز کامل بر روی هدف اصلی در شما احساس قدرت و اراده و استقلال ایجاد می کند

^^^^^

تكلیفتان را با خودتان روشن کنید اینکه دقیقاً بدانید چه می خواهید اعتماد به نفس شما را بی اندازه افزایش می دهد

^^^^^

چه کاری است که همیشه در زندگی خواستاری انجام بوده اید اما از انجام آن ترس داشته اید این کار هرچه که هست شاید بزرگترین شانس زندگی شما باشد

^^^^^

تردید ها را کنار بگذارید خود را کاملاً متعهد سازید که آن زندگی را آغاز کنید که برای آن ساخته شده اید

^^^^^

اینکه اعتقادات تان چقدر عمیق است و تا چه حد به تعهدات خود پایبند هستید قدرت شخصیت شما را نشان می دهد

^^^^^

احساس اعتماد به نفس و داشتن اقتدار فردی ناشی از رویارویی با مشکلات و غلبه بر آن هاست

^^^^^

زیر بنای اعتماد به نفس در هر زمینه ای تهیه ی مقدمات و آمادگی است

^^^^^

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 در هر زمینه ای برگ برنده را په 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 چیز های جدیدی یاد بگیرید چیز های متفاوتی را تجربه کنید و خود را متلاعند کنید که هیچ محدودیتی ندارید

^^^^^

آنچه به نظر می رسد بزرگترین مشکل زندگی شماست ممکن است تبدیل به بزرگترین موقعیت زندگی شما شود

^^^^^

شما می توانید به گونه ای باشید چیز هایی داشته باشید و از عهده ای کارهایی برآید که هرگز خواب آن را هم ندیده اند. این توانایی درست در همین لحظه در درون شما وجود دارد

^^^^^

ما در مورد توانایی هایمان آگاهی کامل نداریم و تنها از بخش کوچکی از منابع ذهنی و جسمی خود استفاده می کنیم. به همین دلیل انسان به طور کلی در محدوده بسیار کوچکی از گستره ای عظیم توانایی های خود زندگی می کند او قدرت های بسیاری دارد که به خاطر عادت هایش نمی تواند از آن ها بهره بگیرد

^^^^^

ویژگی مشترک و منحصر به فرد زنان و مردانی که کار های بزرگ انجام می دهند داشتن این احساس است که انجام کاری بزرگ جزیی از سرنوشتان است

^^^^^

شما را به این جهان آورده اند تا در زندگی خود کاری شگفت انگیز کنید

^^^^^

اگر در زندگی هیچ محدودیتی در مورد آنچه که می توانید باشید داشته باشید یا انجام دهید برای شما وجود نداشته باشد چه هدف هایی برای خود تعیین خواهید کرد؟

^^^^^

پیش از آن که ببینید انجام چه کاری ممکن است ببینید انجام چه کاری درست است

^^^^^

هدف های مكتوب رویاهايی هستند که برای به وقوع پيوستان مهلت دارند

^^^^^

همه هدف ها معقول هستند به شرط آن که برای آن ها مهلت معقولی در نظر بگيريم

^^^^^

ثبت هدف هایتان بر روی کاغذ احتمال دست یابی به آن ها 100% افزایش می دهد

^^^^^

هر یک از هدف های خود را دقیقاً مشخص کنید آن ها را قابل اندازه گیری کرده و برای عملی کردن هر کدام مهلت تعیین کنید

^^^^^

برتری حاصل از سلط کامل در کار زیر بنای اعتماد به نفس پایدار است

^^^^^

قدرتی که در انسان وجود دارد در طبیعت ناشناخته است و هیچ کس جز خودش نمی داند که چه نیرویی دارد آن وقتی که این قدرت را به کار بگیرد

^^^^^

آن چه توانایی های بالقوه شما را در جهان خارج محدود می کند تنها باور های شماست و این که تا چه حد به توانایی خود در انجام کار ها اطمینان دارید

^^^^^

هر چه کارتان را بهتر انجام دهید خودتان را بیشتر دوست خواهید داشت و اعتماد به نفسستان نیز بیشتر می شود

^^^^^

در تمام عمر یک دانش آموز باقی بمانید هر چه بیشتر یاد بگیرید پول بیشتری به دست می آورید و اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت

^^^^^

شعار اعتماد به نفس پایدار این است: خوب شو! بهتر شو! بهترین باش!

^^^^^

شما هنگامی واقعاً خوشحال هستید و اعتماد به نفس دارید که بدانید کارتان را واقعاً خوب انجام می‌دهید

^^^^^

چه کاری است که شما و فقط شما می‌توانید انجام دهید و اگر خوب انجام دهید در زندگی شما چه تحولی واقعی ایجاد می‌شود؟

^^^^^

خواسته قلبی شما چیست؟ واقعاً دوست دارید در زندگی چه کنید؟

^^^^^

کینه و نفرت را از خود دور نگه دارید از این که دیگران را به خاطر اتفاقات ناخوشایندی که در زندگی تان اتفاق افتاده مقصراً بدانید دست بردارید

^^^^^

پذیرش مسولیت کامل زندگیتان به شما احساس قدرت فردی و اعتماد به نفس بسیار می‌دهد

^^^^^

تمام کسانی که تا کنون به هر صورت به شما آسیب رسانده اند یا شما را آزارده اند ببخشید و به این ترتیب خودتان را آزاد و رها کنید

^^^^^

در زندگی کدامیک از کارها رفتارها و تصمیم‌هایتان بیشترین تاثیر را در موفقیت شما داشته اند؟ آن‌ها را باز هم به کار گیرید

^^^^^

بیش از دستمزدتان کار کنید. اگر از دیگران پیشی بگیرید دیگر رقیبی نخواهید داشت

^^^^^

موفقیت شما در زندگی رابطه مستقیم دارد با این که بعد از اتمام کاری که از شما انتظار می‌رود با فرصتی که باقی می‌ماند چه می‌کنید

^^^^^

سعی کنید به هر قیمتی که شده در حرفة‌ی خود جز ده در صد نفرات اول باشید. خواهید دید که نتیجه باور نکردنی است

^^^^^

هر موفقیت بزرگی نتیجه هزاران تلاش و کوشش کوچک و معمولی است که مورد توجه و تقدیر دیگران قرار نمی‌گیرد

در جهان همه چیز به حساب می‌آید! هر کاری که انجام می‌دهید یا مفید است و یا مضر یا افزاینده یا کاهنده

هر چه بیشتر تلاش کنید شانس موفقیت تان بالاتر می‌رود و اعتماد به نفس تان نیز بیشتر می‌شود

^^^^^

هیچ راه میانبری 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 با تمام توان و امکانات تان کنید

^^^^^

شما قابلیت آن را دارید که در هر کاری که برایتان ارزشمند است خیلی خوب عمل کنید

^^^^^

چه مهارتی است که اگر آن را پرورش دهید و در آن بسیار عالی شوید بیشترین تاثیر را بر روی کارتان خواهد گذاشت؟

^^^^^

احساس رشد و پیشرفت مداوم منبع شگفت انگیزی برای ایجاد انگیزه و اعتماد به نفس است

^^^^^

هر روز یک ساعت از وقت خود را صرف مطالعه کنید بر روی زمینه‌ی کاری تان کنید. در این صورت هر هفته تقریباً یک کتاب و هر سال 50 کتاب مطالعه خواهید کرد. این کار موفقیت شما را تضمین می‌کند

^^^^^

سه درصد درآمدتان را برای یادگیری مداوم روی خودتان سرمایه گذاری کنید

^^^^^

به هنگام رانندگی به نوارهای آموزشی متناسب با کارتان گوش دهید. این کار سالانه معادل 500 تا 1000 ساعت آموزش با کیفیت عالی است و نتیجه آن بهتر از حضور در کلاس‌های دانشگاه است

^^^^^

با ارزش‌ترین سرمایه شما خودتان هستید برای بالا بردن ارزش خود تمامی آموزش‌های لازم را فرا بگیرید

^^^^^

یادگیری مداوم مطالب مورد نیاز در حوزه‌ی کاری تان از ضروریات موفقیت در کار است

^^^^^

داشتن توانایی زیاد و مهارت کامل در کار احساس اعتماد به نفسی تزلزل ناپذیر در شما ایجاد می‌کند

^^^^^

هیچ کس جز خودتان نمی‌تواند مانع شود که در کارتان جزو بهترین‌ها باشد

^^^^^

با افراد مناسب یعنی انسان‌های مثبت و هدف مندی که شما را تشویق می‌کنند و الهام بخش هستند معاشرت کنید

^^^^^

لازمه اعتماد به نفس داشتن سلامتی کامل و انرژی زیاد است

خستگی جسمی و روحی انسان را ضعیف و ترسو می کند

کنترل محیط پیرامون خود را در دست بگیرید و از انرژی مثبت و سازنده بودن آن اطمینان حاصل کنید.

ذهن خود را با افکار سالمی که مانند پروتئین مغذی هستند تغذیه کنید یه افکاری که مانند آب نبات دل خوش کنک هستند

در انتخاب چیز هایی که می بینید تماشا می کنید و می شنوید و به آن ها گوش می دهید دقت کنید. همواره تاثیرات مشت محیط را به خود حذف کنید.

AAAABBBBCCCCDDDDGGGGHHHHJJJJ

تبلیغاتیون می توانند این ایزازی بسیار مفید در اختیار شما و یا ارباب بسیار بدی باشد بستگی به آن دارد که شما چه برنامه هایی را انتخاب می کنید و حکم‌گویی آن ها را تمثیلاً می کنید

خودتان را یک فرمانده در نظر بگیرید و همان کاری را بکنید که یک فرمانده شجاع انجام می دهد؛ با شهامت به بیشتر بود

به جای آن که بازیچه‌ی شرایط و موقعیت‌ها شوید آفریننده شرایط مطلوب خود باشد. به جای آن که تاثیر بذر و منفعت باشد تاثیر گذار و متکر باشد

قابلیت کنترل محیط خود را داشتند، احساس اعتماد به نفس و تفکر مثبت ضد خود، است.

AAAABBBBCCCCDDDDGGGGHHHHJJJJ

کنترل کامل سیام هایی، به ذهن خودآگاه خود را ممکن نموده در دست بگیرد

گفتگوی درونه خود را کنترل کند همشه با خودتان به نحوی سازانده و مثبت گفته‌گوی کنند

خودتان را آن طور که دوست دارید مجسم کنید نه آن طور که هستید

وقایع تعیین کنندهٔ احساسات شما نیست بلکه واکنش شما نسبت به وقایع است که احساسات شما را شکل می‌دهد

همیشه از قل خود را بیرای داشتن واکنش مثبت و سازنده نسبت به هر مشکلی آماده کنید

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

شادی و خوبخی پیشرفت مستمر در تحقق یک هدف یا ایده‌ی ارزشمند است. هر روز برای دست یابی به هدف‌های خود قدمی بردارید

و عزت نفس شما هستند

اگر فکر می کنید برای شادی و خوشبختی شما پاید فرد دیگری تغییر کند محکوم به شکست هستید

انسان های دارای اعتماد به نفس تمایل به ریسک کردن دارند و کسانی که ریسک می کنند اعتماد به نفس بهتری دارند

تمرکز کامل در راستای تحقق رویاهایتان شور و اشتیاق شما را افزایش می دهد و اعتماد به نفس شما را بالا می برد

هر چه با دیگران روابط بهتری داشته باشید نسبت به خودتان هم احساس بهتری پیدا خواهد کرد

بخش عظیمی از شادی و خوشبختی شما ناشی از داشتن روابط خوب با دیگران است مراقب نحوهٔ معاشرت

خود پا دیگران پاشید

هر چه خودتان را ببیشتر دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید دیگران را هم ببیشتر دوست خواهید داشت و به آن ها احترام خواهید گذاشت و آن ها نیز ببیشتر شما را دوست خواهند داشت و به شما احترام خواهند گذاشت

هرچه بیشتر به دیگران کمک کنید بدون آن که انتظار پاداش داشته باشید. از جا هایی که به هیچ وجه انتظارش را ندارید به شما کمک خواهد شد

نگویید که ای کاش زندگی بیتتر از این بود بخواهید که خودتان بیتتر از این باشید

اعتماد به نفس شما با این که تا چه حد احساس می کنید در تحول دنیای پیرامون خود موثرید رابطه مستقیم دارد.

هر وقت به کسی لطف می‌کند اعتماد به نفس و عزت نفس شما به همان میزان افزایش می‌یابد

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

بهترین عبارت برای حل اختلاف این است: شاید من اشتباه مم، کنم اغلب هم همینطور است. این را باور کنید

حرکات تان باید نشان دهندهٔ اعتماد به نفستان باشد: راست بایستید سرتان را بالا بگیرید و سر حال و قبراق راه بروید خواهید دید که احسان و عملکرد بهتری خواهید داشت

کاری کنید که دیگران احساس کند انسان های ارزشمندی هستند هر چه بیشتر در دیگران احساس ارزشمند بودن ایجاد کنید خودتان هم بیشتر احساس ارزشمند بودن بیندا می کنید

با دیگران ملاحظه کنید ادب و متانت رفتار کنید و ببینید که اعتماد به نفس تان چطور بالا می رود

هر وقت به کسی می گویید متشرکم به هر دوی شما احساس بهتری دست می دهد

^^^^^

عادت قدرشناصی را در خود تقویت کنید در زندگی شکر گذار و قدر دان همه چیز های خوبی که دارید باشید

^^^^^

هر عمل یا حرفی از جانب شما که باعث بالا رفتن عزت نفس در دیگران می شود عزت نفس خودتان را نیز بالا می برد

^^^^^

افرادی که دور و بر خود جمع می کنند بیش از هر عامل دیگری اعتماد به نفس شما را تعیین می کنند

^^^^^

احساس تعهد کامل در روابطتان با دیگران اعتماد به نفس و عزت نفس را در شما به وجود می آورد

^^^^^

پذیرش تمام عیار خود به عنوان یک انسان ارزشمند از عوامل حقیقی ایجاد اعتماد به نفس است

^^^^^

هر انسانی برای امرار معاش چیزی را به کسی می فروشد آیا شما این کار را خوب انجام می دهید؟

^^^^^

توانایی شما در ترغیب و تاثیر گذاری بر دیگران تعیین کننده کیفیت زندگی و میزان اعتماد به نفس شماست

^^^^^

هر چه بیشتر بتوانید بر دیگران تاثیر بگذارید آرامش و اعتماد به نفس بیشتری خواهید یافت

^^^^^

یادگیری صحبت کردن در جمع اعتماد به نفس شما را به میزان بسیار زیادی افزایش می دهد

^^^^^

عمر کوتاه تر از آن است که حتی لحظه ای از آن را برای انجام کاری که دوست ندارید یا برایتان اهمیت ندارد تلف کنید

^^^^^

کسب آمادگی برای دور شدن از شرایط نامساعد به منظور پیش گیری از شکست ها باعث ایجاد اعتماد به نفس می شود

^^^^^

اگر شغل دیگری داشتید آیا حاضر بودید برای شغلی که هم اکنون دارید تقاضای استخدام بدهید؟

^^^^^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^

معمولای دیگیری و انجام کاری که ایده آل شماست برایتان آسان است به ندرت اتفاق می‌افتد مجبور باشید برای به دست آوردن چنین کاری انتظار بکشید

^^^^^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^

اگر مایل نیستید در کار فعلی تان بهترین باشید احتمالاً این کار مناسب شما نیست

^^^^^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^

ظرف پنج سال آینده می‌خواهید به کجا برسید؟ آیا آن‌چه هم اکنون انجام می‌دهید شما را به آن‌جا می‌رساند؟

^^^^^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^

اعتماد به نفس بالا ناشی از این احساس است که بر سرنوشت خود حاکم هستید

^^^^^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^

یاد پگیرید که برای رسیدن به علائق حقیقی خود تلاش کنید این کار باعث می‌شود احساس بسیار خوبی داشته باشید

^^^^^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^

شنونده بسیار خوبی باشید سوالاتتان را بپرسید و با دقت به پاسخ‌ها گوش دهید

^^^^^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^

تعیین کنید که در چه زمینه‌ای می‌توانید از دیگران برتر باشید و بهترین راه سرمایه گذاری بر روی آن چیست

^^^^^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^

حوزه‌ای را که از کار کردن در آن لذت می‌برید مشخص کنید و سپس تمام وقت و توانی را که در اختیار دارید صرف آن کنید

^^^^^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^

لازم‌هی اعتماد به نفس این است که شهامت‌ش را داشته باشید که به روش خودتان زندگی کنید

^^^^^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^

شجاعت براستی زیر بنای همه صفات خوب است و سایر صفات نیک به آن وابسته است

^^^^^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^

آمده باشید که خود را هر سال از نو بسازید مجسم کنید که می‌توانید بدون هیچ‌زحمت و محدودیتی بارها از

نو شروع گنید

نقاط ضعف هر کسی بسیار بیشتر از نقاط قوت اوست همیشه روی نقاط قوت خود متمرکز کنید

توجه خود را روی مهم ترین چیز متمرکز کنید و تا انجام کامل آن دست از کار نکشید

A decorative horizontal bar consisting of a series of red stylized 'A' or arrowhead shapes.

افکارتان را روی کاغذ بپاورید کار ها را اولویت بندي کنيد و همشه از مهم ترین آن ها شروع کنيد

اعتماد به نفس هنگامی، یه دست مه آید که شما یا حداکثر توانایی و کارآیی، تان کار کنید

A horizontal row of 20 red upward-pointing chevrons, used as a decorative header element.

هر چه کارهای مهم بیشتری را په یاپان پرسانید بیشتر احساس می‌کنید که فرد قادرمند و مثبتی هستید

به هنگام آشتفتگی و تحولات سریع مرتبا خود را با در نظر گرفتن شرایط جدید ارزیابی کنید

مدام برای خود هدف های جدید و استاندارد بالاتری در نظر بگیرید و هرگز قائم نباشد

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

شما می توانید هر کاری را به انجام برسانید به شرط آن که شدیداً مایل به انجام آن باشید و آماده باشید که به مدت لازم و به اندازه‌ی کافی، روی آن کار کنید

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

هنگام احساس ممکن است زندگی تان معنی دارد که بدانند در دنیا نقش موثری ایفا ممکن است.

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

هرگز حز به بخت بین نهود که ممتوانید اقدام به انعام کاری نکنید

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

ابطه بستکار یا شخصیت انسان، مثل، ابطه، کدین، است یا فویلاد

توانایی درست عمل کردن در شرایط بحرانی معیار واقعی شخصیت فرد است

زندگی زنجیره‌ای از مشکلات پرسش اصلی این است که شما چگونه با مشکلات برخورد می‌کنید

شما می توانید هر قابلیتی را که برای رسیدن به هدف های مورد نظرتان به آن نیاز دارید به دست آورید

چه اقدامی شما را از رسیدن به زندگی دلخواهتان باز داشته است؟ چه کاری را نبایستی می‌کردید

حداقل همان قدر که برای کار تان تلاش می‌کنید برای رشد شخصیت تان نیز تلاش کند

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

استعداد و توانایی، شما بیش از آن است که بتوانید در طول عمر خود تمام آن را به کار بگیرید

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

تو انامی، های شما فقط خواسته های شما تنها محدود کننده تو انامی، های شماست

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

با شهامت عمل کنید و خواهد دید که نیرو های ناسدا به یاری شما خواهند آمد

A decorative horizontal bar consisting of a series of red diamond shapes arranged in a repeating pattern.

نیرو هایی در درون شماست که اگر قادر به کشف و استفاده از آن باشید می تواند شما را به جایی برسانید که همیشه آرزوی شما را داشته باشد.

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

اک شدیدا خواهان حیزی باشد اعتماد به نفس و توانایم غلبه بر موانع موجود را بسیار خواهد کرد

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

از اینجا با خود عهد کنید هر مشکلی هم که بش باید تا رسیدن به موفقیت دست از تلاش ب نهاده

برای اینکه انسان مفیدی باقی بماند و اعتماد به نفس خود برا از دست ندهید هرگز هدف های خود را از نظر دوست ندارید.

^^^^^

ذهن خود را با حرف ها اندیشه ها کتاب ها و گفتگو های مفید پر کنید

^^^^^

اگر می توانید چیزی را تصور کنید قادر به انجام آن نیز هستید محدودیت ها فقط در درون شما وجود دارند

^^^^^

می خواهید سرعت موفقیت خود را بیشتر کنید؟ پس باید دو برابر قبل شکست بخورید

^^^^^

عادت انسان های موفق این است که در همه کار هایشان 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

^^^^^

قانون علت و معلوم قانون بی چون و چرایی است که سرنوشت بشر را تعیین می کند افکار علت و شرایط معلوم هستند

^^^^^

میزان خوش بینی شما بستگی به این دارد که مسایل را چطور برای خود توجیه می کنید تفکر مثبت داشته باشید

^^^^^

پیدا کردن جنبه مثبت در هر شرایطی می تواند مثل یک بازی سرگرم کننده باشد. 95% 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 به دست آورید

^^^^^

تاریخ بشر حکایت انسان های معمولی است که بر ترس خود چیره شده و کار های فوق العاده ای انجام داده اند

^^^^^

شجاعت فقدان و نیوود ترس نیست کنترل و تسلط بر ترس است

کسانی که قاره های جدید را کشف کردند دل به دریا زند و از ساحل های آشنا دور شدند

در راه موفقیت شکست اجتناب ناپذیر است از این طریق است که می توانید درس هایی را که به آن نیاز دارد پاد بگیرید

A decorative horizontal border at the bottom of the page, featuring a repeating pattern of red arrowheads pointing to the right.

به یاد داشته باشید که شما فقط در آخرین باره، که در انعام کاری، سعی ممکنند به موافقیت دست بینا ممکنند

با همه انسان‌ها تحت هر شرایطی، با صداقت رفتار کنید

مر تا زای خود استاندارد های بالاتری تعیین کند و اطمینان داشته باشید که مم، تو ایند به آن ها دست بده کنند

اگر می دانید یا تصور می کنید کاری را انعام دهید پس دست یه کار شوید

اگر کسی در راه رسیدن به رویا هایش یا اطمینان به بیش رود موفقیت خارق العاده را تجربه خواهد کرد

تھیہ و تایپ: سید علی یاداللهی