

۱۰۰ روش برای تقویت اعتماد به نفس

100 Ways to Boost your Self confidence

خودتان را باور کنید تا دیگران نیز شما را باور کنند

نویسنده: دکتر بارتون گلداسمیت

مترجم: مهسا مشتاق

سرشناسه: گلداسمیت، بارتون
Goldsmith, Barton
 عنوان و نام پدیدآور: ۱۰۰ روش برای تقویت اعتمادبه‌نفس: خودتان را باور کنید تا دیگران نیز شما را باور کنند / نویسنده
 بارتون گلداسمیت؛ مترجم: مهسار مشتاق.
 مشخصات نشر: تهران: ابوعطا، ۱۳۹۱.
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۰۸۱-۴
 یادداشت: عنوان اصلی: 100 Ways to Boost your self-confidence: believe in yourself and others will too.
 موضوع: اعتمادبه‌نفس
 رشته‌نامه افزوده: مشتاق، مهسار. ۱۳۶۳-
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۶۷۵/۵۵۷-BF
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۸۹۶۴۵

ناشر:	ابوعطا
مدیر مسئول:	سید رفیع احمد جواهری
پروژه کتاب‌های:	مدیریت
عنوان چاپ:	۱۰۰ روش برای تقویت اعتمادبه‌نفس
نویسنده:	دکتر بارتون گلداسمیت
مترجم:	مهسار مشتاق
ویراستار:	کامران صادقی
حروف نگاری و صفحه آرایی:	لیدا قاسمی
طراح جلد:	سارا صالحی
لیتوگرافی:	باختر
چاپخانه و صحافی:	نقش نيزار
نوبت چاپ:	اول
سال انتشار:	۱۳۹۱
شمارگان:	۳۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۰۸۱-۴	ISBN : 978-964-170-081-4
قیمت:	۲۸۰۰ تومان
نشانی:	تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان ناشران - طبقه ۴
تلفن:	دفتر مرکزی: ۶۶۴۸۵۹۴۰ (خط ۵) مرکز پخش: ۶۶۴۸۵۹۴۰ (خط ۴)
صندوق پستی:	۱۳۱۴۵-۹۸۱
پایگاه اینترنتی / ایمیل:	www.Abooata.com info@Abooata.com

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

مقدمه ۱۳

فصل اول ۱۵

۱. ده روش برای به دست آوردن خودباوری ۲. بدبینی قاتل خودباوری است ۳. خشم و عصبانیت را کنار بگذارید ۴. راز شادکامی ۵. نسبت به خودتان صبور باشید ۶. آماده شوید ۷. شناخت افراد مهم تر از پول است ۸. ترس تان را در آغوش بگیرید ۹. یک مربی پیدا کنید ۱۰. سلامت خود را حفظ کنید ۱۱. باطن تصور و درکی درست، باعث تقویت خودباوری می شود ۱۲. آماده ی پذیرش ایده های نو باشید ۱۳. اصالت ۱۴. اصول درست ۱۵. هوش چندگانه ۱۶. نیکه گاه دیگران باشید ۱۷. تجربه ۱۸. نیاز یا خواسته؟ ۱۹. جرات واقعی ۲۰. پوسته ی خودباوری

فصل دوم ۴۱

۲۱. انجام غیرممکن ها ۲۲. تنهایی خطرناک است ۲۳. داشتن یک زندگی خوب ۲۴. انسان پیشرفت می کند ۲۵. قدرت فکر ۲۶. طفره رفتن ۲۷. پاسخ دادن به جای عکس العمل نشان دادن ۲۸. قدرت شایستگی شوق طبیعی ۲۹. استراحت کنید همین حالا! ۳۰. مرور و تمرین ذهنی ۳۱. با مرتب کردن میز کارتان، به تقویت خودباوری کمک کنید ۳۲. کار با کامپیوتر را یاد بگیرید ۳۳. هر روز درس تازه ای بیاموزید ۳۴. از عکس های قدیمی کمک بگیرید ۳۵. از خودباوری هایتان دفترچهای تهیه کنید ۳۶. دنیا نسبت شماست ۳۷. افکار تان را کنترل کنید ۳۸. از حمایت اطرافیان استفاده کنید ۳۹. عشق را احساس کنید ۴۰. مراقب سلامت جسم تان باشید

فصل سوم ۶۳

۴۱. به احساسات درونی تان اعتماد کنید ۴۲. پیروزی های کوچک را جشن بگیرید ۴۳. دایره ی اعتمادیه نفس ۴۴. نوشتن ۴۵. با بالا بردن صلابت خود را کوچک نکنید ۴۶. می خواهید به دور از نگرانی زندگی کنید؟ امکان ندارد ۴۷. به دیگران کمک کنید ۴۸. دیگران چه طور خودباوری شان را می سازند؟ ۴۹. از افراد بدخواه دوری کنید ۵۰. هیچ کس همیشه جواب ها را ندارد ۵۱. از مادر تان درس بیاموزید ۵۲. از رقابت تا حسادت ۵۳. خودباوری خالص ۵۴. خود را به انجام مکالمات سخت موظف کنید ۵۵. کاری را انجام دهید که از آن لذت می برید ۵۶. از دیگران انتقاد نکنید ۵۷. همدردی ۵۸. می توانید تردستی را یاد بگیرید ۵۹. قدرت درونی ۶۰. گاهی تان را افزایش دهید

فصل چهارم ۸۷

۶۱. یاد بگیرید خود را دوست داشته باشید ۶۲. قدر خودتان را بدانید ۶۳. انرژی دارید؟ ۶۴. با کمک به دیگران، احساس بهتری نسبت به خود تجربه کنید ۶۵. به خودتان اعتماد کنید ۶۶. ابراز مؤثر احساسات ۶۷. تأثیر پروانه ۶۸. انگیزه: آن را پیدا کنید و هرگز از دست ندهید ۶۹. قدردانی ۷۰. ایجاد حس اعتماد در محیط های کاری ۷۱. ظاهری آراسته داشته باشید ۷۲. بخشش را یاد بگیرید ۷۳. شبیه ها را دوست داشته باشید ۷۴. هرگز رفتارهای غیرقابل قبول را نپذیرید ۷۵. برنامه ی پشتیبانی ۷۶. تمرین کنید، تمرین کنید، تمرین کنید ۷۷. اجازه ندهید خواسته تان، مالک شما شود ۷۸. در طرز رفتار تان دقت کنید ۷۹. شک و تردید ۸۰. دوستان در حکم اعضای خانواده

فصل پنجم ۱۱۱

۸۱. توانایی های خود را بشناسید ۸۲. اراده، کلید اصلی است ۸۳. دروغ نگویند ۸۴. انتقادهای مخرب ۸۵. نقاط روشن کوچک ۸۶. مقابله با ناامیدی ۸۷. کمال با گذشت زمان حاصل می شود ۸۸. اجازه ندهید سن و سال، شما را بترساند ۸۹. تلاش زیاد ۹۰. اجازه ندهید مدرسه رفتن مانع از سفر کردن تان شود ۹۱. برجسته ترین توانایی دیگران را بیابید ۹۲. طوری رفتار کنید که گویی شرایط بر وفق مراد تان است ۹۳. فکرتان را تغییر دهید ۹۴. جشن موفقیت ۹۵. احساسات، حقیقت نیستند ۹۶. خطر کردن نشانه ی قدرت است ۹۷. جمع کل ۹۸. تمام موجودات زنده را دوست بدارید ۹۹. شادکامی ۱۰۰. ده نکته ی مهم در افزایش خودباوری

لیست نمایندگی‌های فروش محصولات انتشارات ابو عطا (شهرستان)

- اصفهان: کتاب مرکزی تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۲۰۹۰۰
 اصفهان: فروشگاه مرکزی کتاب حوزه هنری تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۳۰۰۳۴
 اصفهان: کتابفروشی گلنام اصفهان تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۱۵۳۳۷ - ۰۳۱۱-۲۲۱۱۶۰۵
 تبریز: آباد: کتابفروشی حامی دالو تلفن: ۰۶۶۱-۲۲۰۱۲۷۸
 خمینی شهر: کتابفروشی فروغ تلفن: ۰۳۱۱-۲۶۱۱۳۴۳
 درویش: کتابفروشی همشهری تلفن: ۰۶۴۱-۲۲۲۶۲۵۹
 ساری: شهر کتاب ساری تلفن: ۰۵۱-۳۲۶۷۰۹۵
 سمنان: کتابفروشی خلاق تلفن: ۰۲۴۱-۳۲۳۳۴۸۷
 سمنان: فروشگاه کتاب شهر تلفن: ۰۸۷۱-۳۲۸۷۲۹۹
 شهرکرد: موسسه فرهنگی الزاماتمه تلفن: ۰۳۸۱-۳۳۴۶۷۴۵
 کرج: کتابفروشی بهمن کرج تلفن: ۰۲۶۱-۲۲۶۲۹۱۲-۱۳
 کرمان: کتابفروشی فرهنگ تلفن: ۰۳۴۱-۲۲۲۴۶۰۸
 کرمانشاه: کتابفروشی بهشت و ابراهام تلفن: ۰۸۳۱-۸۲۴۹۸۰۰
 گرگان: کتابفروشی اوستا تلفن: ۰۱۷۱-۲۳۶۱۱۷۸
 گرگان: کتابفروشی پیرداد تلفن: ۰۱۷۱-۲۲۵۰۵۵۳
 مشهد: کتابفروشی علامه تلفن: ۰۵۱۱-۸۴۱۸۸۰۹
 یزد: بویندگان دانش تلفن: ۰۳۵۱-۷۲۶۶۲۹۲

لیست نمایندگی‌های فروش محصولات انتشارات ابو عطا (تهران)

- منطقه ۱:
 کتابفروشی آناهیتا تلفن: ۲۲۴۹۲۹۴۳
 منطقه ۳:
 کتابفروشی مهرگان تلفن: ۲۲۸۵۴۶۱۲
 کتابفروشی نشر شهر تلفن: ۲۲۰۳۷۸۷۵
 منطقه ۶:
 کتابفروشی آگاه تلفن: ۶۶۴۶۷۳۲۳
 کتابفروشی گوتنبرگ تلفن: ۶۶۴۰۲۵۷۹
 کتابفروشی چشمه تلفن: ۸۸۹۰۷۷۶۶
 کتابفروشی بهنام تلفن: ۸۸۷۱۵۰۹۰-۸۸۱۷۵۱۸۰
 کتابفروشی بهجت تلفن: ۸۸۹۵۷۱۷۶
 کتابفروشی فرح بخش تلفن: ۸۸۰۲۴۰۸۶



<i>Gung Ho!</i>	آیین شگفتانگیز گانگ‌هو!
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	الفبای مثبت‌گرایی
<i>If I'm So Wonderful Why Am I Still Single?</i>	اگر من فوق‌العاده‌ام، چرا هنوز مجردم؟
<i>Hard Goals</i>	اهداف سخت
<i>Failing Forward</i>	افتادگان پیروز
<i>Go Team</i>	اوج‌گیری تیمی (کار گروهی)
<i>Life Strategies</i>	استراتژی‌های زندگی
تألیف دکتر علیرضا جلالی فراهانی	استراتژی در ۷۵ برداشت
<i>The confidence gap</i>	اعتمادبه‌نفس گمشده
<i>Walking With Tigers</i>	با ببرها قدم بردار
<i>Winning With People</i>	برنده با تو
<i>The 21 Irrefutable Laws of Leadership</i>	۲۱ قانون رهبری
<i>Our Iceberg Is Melting</i>	توده‌ی یخی ما در حال ذوب شدن است
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	ترفندهای فروش و مقابله‌های کوچک
<i>Daring to trust</i>	جرات اعتماد
<i>Dare To Dream ... then Do It</i>	جرات داشته باش، آرزو کن... قدم بردار
<i>How To Think Like A Millionaire?</i>	چگونه مثل یک میلیونر فکر کنیم؟
<i>Becoming A Person Of Influence</i>	چگونه فردی بانفوذ باشیم؟



فهرست کتاب‌های انتشارات ابو عطا

www.Abooata.com info@Abooata.com

مجموعه کتاب‌های مدیریت عمومی و سازمانی

Beans	دانه‌های قهوه
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	در بی‌ارزشی و ارزشمندی آدمی
Organizing your day	روز خود را سازماندهی کنید
Whale Done	روش مدیریت ویل‌فان
تألیف دکتر علیرضا جلالی فراهانی	زبان خاموش
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	ژنوگرام سازمانی
Dare To Forgive	شهامت بخشش
100 Ways to Boost your Self confidence	صد روش برای تقویت اعتماد به نفس
Raving Fans	طرفداران شیفته
Leadership Pill	قرص مدیریت
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	مهارت‌های شهروندی
Monday Morning Leadership	مدیریت صبح روز دوشنبه
The Adversity Advantage	مزیت مشکلات
Surviving Your Serengeti	نجات سرنگتی
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	نقوذهای فریبکارانه
Thinking For A Change	هنر اندیشیدن

فهرست کتاب‌های انتشارات ابو عطا

www.Abooota.com info@Abooota.com

مجموعه کتاب‌های سیمرغ (کودک و مهارت‌های زندگی)



مهارت شناخت خود	راز موجود عجیب
مهارت انگیزه	جوجه اردی که مادرش را گم کرد
مهارت تمرکز	پیشانی به شکار گنجشک می‌رود
مهارت اعتماد به نفس	پرستان و غار اردها
مهارت کار گروهی	زنبورهای سیمرغ بچه‌ها را ادب می‌کنند
مهارت سازگاری با خود و دیگران	جشن سیب و سیاه بزرگ
مهارت حفظ سلامت جسمانی	وسوسه تمشک‌های سیاه
مهارت داشتن هدف	جستجوی گل‌های سفید
مهارت مسئولیت‌پذیری	شب ترسناک و حمله گرگ‌ها
مهارت حل مسئله	اشتیاه بزرگ
مهارت تصمیم‌گیری	پرواز بالای دره‌ی ترس
مهارت شناخت فرهنگ خانواده و اجتماع	ستاره و میاوش در شب عروسی
مهارت خلاقیت	دندان سفید و ساقه‌ی بامبو
مهارت ابزار احاسبات	خراب‌کاری گرگ‌ها
مهارت مشاهده	آفت ناشناخته
مهارت ابراز وجود	یک روز پرماجر
مهارت ارتباط مؤثر	مهمان‌های عجیب
مهارت غلبه بر اضطراب	روایای ترسناک پرواز
مهارت تقلید بر ترس	اسرار شب‌های تاریک
مهارت غلبه بر خشم	گرگدن خشمگین و موش‌های ناغلا
مهارت دوست‌یابی	مجسمه‌ی دوستی
مهارت اعتماد کردن	سایه‌ی خشکسالی و هراس در دهکده
مهارت همدلی	بر طاووس و خرس‌های طمع‌کار
مهارت گفت‌وگو	جنگل بزرگ در زمستان سرد
مهارت شاد زیستن	نجات مسافر کوهستان
مهارت همزیستی سالم‌تر	گردن دراز و ماجرای باغ میوه
مهارت غلبه بر استرس	روایای توپ رنگارنگ
مهارت تفکر نقاد	آتش‌سوزی در جنگل سبز
مهارت جرأت‌مندی	جشن آتش
مهارت خرد جمعی	بازگشت سیمرغ



فهرست کتاب‌های انتشارات ابو عطا

www.Abooata.com info@Abooata.com

مجموعه قصه‌های سرزمین من (تاریخ و ادبیات ایران باستان)

مجموعه نثرین پسر مرد سفیدپوش (ادبیات کهن پارسی - پایه دبستان)	
ناله که ملاووس شد (مشوی معبوی)	ناله بر کبر و خودمایی - دوست‌یابی
سورخ بلوطی (مشوی معبوی)	مدیریت و مراقبت از رفتار و گفتار
بروت در داک (مرویان نامه)	ناله بر حرص و طمع - وفای به عهد
طلمی (شکارچی) (الهی نامه)	بی‌وفایی
کشت میمون (کلیله و دمنه)	صداقت در دوستی
فرار دهنه حمی (کلیله و دمنه)	هدایت و رهبری
کتاب ماهی (کلیله و دمنه)	دوراندیشی
موش حادو (حواصع الحکاکی)	گذشت کردن
تصمیم بر شاهنامه	خودآگاهی
حمله به قلمی (تاریخ پهلانی)	غلبه بر دروغ گوئی
مجموعه کاوشگر تاریخ (تاریخ ایران باستان - پایه دبستان)	
سفر آریایی‌ها (اشناسی با نام آریایی)	فانطری
قلمی هفت دیوار (اشناسی با نام هفت دیوار)	قصص و روایات
جنگ بی‌پایان (اشناسی با نام جلی)	تفکر خلاق
سفر رستم (اشناسی با نام رستم)	تفکر منطقی و مقابله با حرافه‌گری
جنگ گوروش (پایان بخش ماد - کودکی گوروش)	توجه به توانایی‌های خود و دیگران
سقوط بلبل (دوران هخامنشی - پادشاهی گوروش)	پیشرفت و تلاش و اصلاحات
پایان یک روزگار (گوروش آغاز حکومت داریوش اول)	تقویت قوه استدلال و درک روابط
مجموعه جلای (تاریخ ایران باستان - پایه راهنمایی)	
درد خام درین (پارسای حامی)	بخشش و چشم‌پوشی از اشتباه دیگران
جنگ ایران - جنت (مرویان نامه)	کنترل خشم
میرد یا لشکر دیوان (شاهنامه)	کنترل هیجانات منفی
شورش مردم (گلستان)	عدالت در رفتار اجتماعی
روایان که دیوان را به سد کشید (شاهنامه)	مقابله با افکار منفی
آتش مرگ (حواصع الحکاکی)	پیش‌بینی و برنامه‌ریزی
فرزاد فراموش شده (شاهنامه)	مهارت "نه" گفتن
ملاقات با صاحب مار دوش (مرویان نامه)	تفکر خلاق
میراث ملدگار (سپهر نامه)	اعتماد کردن
مجموعه مهر انتخابگر (تاریخ ایران باستان - پایه راهنمایی)	
فریبان کودتای (اشناسی با نام سیم)	آگاهی بخشی
سروش امیران (خودخواه (اشناسی با نام اکت)	فریبکاری
ناتوسی که فرات را به دو نیم کرد (اشناسی با نام بلبل ۱)	شناختن تفاوت‌ها و توانایی‌ها
جادوی ناهام (اشناسی با نام بلبل ۲)	صداقت و راست‌گویی
راز جادوگری (اشناسی با نام آشور)	همدردی و حمایت از ضعیف
حمله ی سارگون (اشناسی با نام عیلام ۱)	موقعیت‌سنجی و مقابله با شرایط
فرار عیلامه (اشناسی با نام عیلام ۲)	تصمیم‌گیری درست و تجربه‌اندوزی

از این مجموعه آثار دیگری به چاپ خواهد رسید

فهرست کتاب‌های انتشارات ابوعلی

www.Aboonata.com info@Aboonata.com

مجموعه کتاب‌های آموزش مهارت‌های زندگی براساس کارگروهی

نامزد دریافت جایزه نهمین جشنواره‌ی کتاب‌های آموزشی رشد ۱۳۹۰

ویژه‌ی دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی تحصیلی و متوسطه، کارشناسان، معلمان و اولیا

مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۱	مقابله با استرس - کنترل و مهار اضطراب - کنترل استرس در تعصیلات
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۲	هنگام‌گزینی در زندگی - تصمیم‌گیری بهتر - پیدا کردن راه‌حل برای مشکلات
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۳	تنبیه افکار منفی - جلوگیری از قربانی شدن و بازیچه قرار گرفتن...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۴	نقد مؤثر - پذیرش انتقاد - مقابله کردن با سرزنش - کنترل خشم و...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۵	عزت‌نفس - اعتماد به نفس - افزایش رفتار قاطعانه - گوش دادن مؤثر و...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۶	پذیرش تفاوت با همسر - افزایش عشق در زندگی - کاهش تعارض در انتخاب و...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۷	ایجاد ارتباط سالم - خود شکوفایی - دوست‌یابی و...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۸	بخشودن و رهایی از رنجش - کاهش حسادت - رهایی از احساس گناه و...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۹	غلبه بر کمروزی - افزایش تمرکز حواس - مقابله با نهمایی - مقابله با افسردگی
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۱۰	مقابله با خجالت - رویارویی با فقدان - کنترل غم غریب - جلوگیری از تعلل ورزیدن و...
کتاب‌های مدیریت آموزشی (پرورش مهارت‌های حرفه‌ای مدیران)	
آموزش هوش هیجانی به کودکان (راهنمای اولیا و مربیان)	
مدارس فردا را امروز بسازیم (راهنمای اولیا و مربیان)	
کلاس آموزش فلسفه	
برنامه‌ریزی آموزشی و آموزش برنامه‌ریزی	
آموزش املا به همراه روش‌های متنوع و خلاق و ارزش‌یابی توصیفی	
آموزش خواندن (از مبنای بین‌المللی برلن)	
طرح توسعه‌ی پژوهش و دست‌یابی به تولید علم در مدارس	
راهنمای عملی پژوهش (روش تحقیق)	
مجموعه کتاب‌های بار دبستانی من (کمک آموزشی)	
املاي اول تا پنجم	
علوم اول تا پنجم	
ریاضی اول تا پنجم	
مجموعه کتاب‌های من یار مهربانم (کمک آموزشی)	
علوم اول تا پنجم	
ریاضی اول تا پنجم	
مجموعه بسته‌های آموزشی پایه‌ی اول دبستان	
کارت‌های تصویری نگاره (به همراه روش تدریس)	
کارت‌های تصویری شله ۱ و ۲ (تدریس توسط تصاویر هم‌آغاز و هم‌پایان)	
لوحه‌های نگاره (به همراه لوح ستجش خلاقیت رایگان) - لوحه‌های نشانه (به همراه لوح ستجش خلاقیت رایگان)	
لوح ریاضی (به همراه صفحه شطرنجی وایب بردی رایگان)	

مقدمه

خودباوری را در درون تان بیابید

انسان، با تفکر، اندیشه و رؤیاپردازی رشد می‌کند. ایده‌ها، اندیشه‌ها و حتی افکار تضاد می‌توانند اعتماد به نفس تان را بسازند اما برای آنکه بیشترین بهره را ببرید، باید از آنها آگاه باشید.

تحقیقات نشان می‌دهد، مغز انسان در یک لحظه می‌تواند به پنج الی نه موضوع فکر کند. بدین ترتیب شناختن و مجزا کردن افکار سازنده‌ی اعتماد به نفس از دیگر افکار، کمی دشوارتر به نظر می‌رسد.

دانستن اینکه در درون خودتان را باور دارید، حتی اگر این باور کم‌رنگ شده باشد، اولین گام در جهت تقویت آن است. تصمیم‌گیری در مورد تقویت این باور و تمرکز بر آن در مرحله‌ی بعدی قرار دارد. اگر بتوانید این باور را در درون تان بیابید، حتماً توانایی تقویت آن را هم دارید.

در مورد افرادی که همواره با شک و تردید زندگی می‌کنند، باور اینکه حتی بتوانند احساس خودباوری داشته باشند، سخت است. اگر شما هم جزو این افراد هستید، پیشنهاد می‌کنم زمانی را به خود اختصاص دهید در درون تان کنکاش کنید و این باور را در خود بیابید. شما برای رفتن به مرحله‌ی بعد، به این باور نیاز دارید.

برای این کار، می‌توانید زمانی را به خاطر بیاورید که نسبت به خود و زندگی تان احساس خوبی داشته و باعث شده که خود را باور کنید. پس اگر قبلاً این کار را کرده‌اید، باز هم می‌توانید. فکر کردن به موفقیت‌های گذشته و داشتن احساس خوب نسبت به آنها، به شما توان لازم را برای تقویت و افزایش خودباوری تان می‌دهد؛ زیرا شما فقط این احساس را آرزو نمی‌کنید بلکه با به‌خاطر آوردن آنها، خود را بیشتر باور خواهید کرد.

این موفقیت‌ها، غرور و دلگرمی‌ها دانه‌هایی هستند که اگر آنها را کاشته و به آنها نور و آب کافی برسانید (که در این مورد، منظور زمان و فکر است)، کم‌کم احساس بهتری نسبت به خودتان و کاری که انجام می‌دهید، پیدا می‌کنید.

شاید بسیاری افراد نسبت به انجام این تمرین، تمایل چندانی نداشته باشند زیرا به قلمرویی ناشناخته قدم می‌گذارند که همیشه با احساس نگرانی همراه است اما مطمئن باشید احساس خوب خودباوری، ارزش همه‌ی این سختی‌ها را دارد. هنگامی که بتوانید خودتان را باور کنید (زیرا قبلاً این احساس را داشته‌اید)، زندگی‌تان راحت‌تر و لذت‌بخش‌تر خواهد شد.

خودباوری به معنای تسلط بر دنیا نیست؛ شما فقط می‌خواهید در حد امکان، از دنیای خودتان لذت ببرید. لازم نیست تلاش زیادی بکنید زیرا این احساس را در قلب و روح‌تان دارید پس برای پیدا کردن آن، زمان کافی در نظر بگیرید. فکر می‌کنم از پیدا کردن آن، احساس بهتری نسبت به خود داشته باشید.