الثقة بالنفس

إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته، أي الإيمان بذاته، فهو يعتبر العمود الفقري لشخصية الإنسان

مركز الإرشاد النفسي
جامعة عين شمس

HOT LINE
CONNECTING ALL
www.1644.tel

خطوات بناء الثقة بالنفس

صورتك او فكرتك الذاتية عن نفسك

01 حب نفسك وقدرها

02 مواجهة المشكلات وقدرتك على حلها.

03 ما تملكه هو بذاته مصدر ثقة حقيقي .. انت استثنائي بما تملك من نقاط ضعف وقوة.

04 الفرد الواثق بنفسه يوجه أفكاره بشكل مباشر لتحسين أداءه.

05 الاهتمام بمظهرك.

06 تعلم مهارة جديدة لاثبات قدرتك على التعامل مع المواقف المختلفة.

07 التعلم من التجارب السابقة.

08 التوقف عن مقارنة نفسك بالاخرين.

أخلق واقعك الخاصة بك.

مركز الإرشاد النفسي
جامعة عين شمس

HOT LINE
CONNECTING ALL
www.1644.tel