



10 CÁCH để trở thành 1 người tự tin hơn

Chúng ta thường có 2 cuộc đời, 1 cuộc đời chúng ta đang sống và 1 cuộc đời chúng ta muốn sống.

Tuy nhiên sự lo lắng và hay hoài nghi bản thân ngăn cản chúng ta nhận ra khả năng của bản thân để tiến tới một cuộc sống hạnh phúc và đầy đủ hơn.

Nếu bạn muốn trở nên tự tin, hãy thử làm theo cách sau đây nhé.

Thể hiện bản thân

Nếu không tự kiểm tra, sống thiếu tự tin sẽ ngăn cản bạn tiến tới một cuộc sống tốt đẹp hơn.

Trong khi đó, tự tin giúp bạn đạt được những mục tiêu thực sự trong cuộc sống.

3 quan niệm sai về tự tin

1
"Đó là đặc điểm sinh ra đã có."

Sai – Tự tin là điều có thể học được.

2
"Tôi sẽ cảm thấy tự tin hơn nếu tôi biết mình sẽ thành công ở lĩnh vực gì mới."

Chưa chính xác – Thật khó để lấy lại tự tin sau thất bại nhưng đứng dậy sẽ giúp bạn mạnh mẽ hơn.

3
"Mất tự tin rồi, bạn sẽ không thể lấy lại."

Lại sai – Làm sao bạn có thể biết rằng mình có thể làm được điều gì nếu không thử?

Hành động tự tin trong các tình huống khó khăn sẽ giúp bạn dần dần cải thiện cuộc sống từ bên trong.

Chính sách gây dựng tự tin theo lộ trình mỗi ngày

Tại nơi làm việc

Dù bắt đầu một công việc mới hay đang làm việc với một đồng nghiệp khó tính, công việc sẽ giúp bạn kiểm tra mức độ tự tin

1. Dẫn đầu với thế mạnh của bản thân.



Bằng cách nào?

Hãy phân bổ thời gian để tập trung vào thế mạnh của bạn

Bởi vì:

Nhớ về những chiến thắng trong quá khứ giúp bạn phần chân và tạo động lực cho bản thân.

2. Theo dõi thành công

Bằng cách nào?

Bắt đầu mỗi ngày bằng cách lên danh sách các việc cần làm.

Bởi vì:

Mỗi khi công việc được hoàn thành, bạn đang bước dần tới thành công.



Luyện tự tin hằng ngày

3. Nói chuyện với những người khác nhau

Bằng cách nào?

Nếu bạn đi siêu thị, rảnh thì nói chuyện với cô thu ngân 1 chút.

Bởi vì:

Bạn sẽ nhận ra đại đa số mọi người đều thân thiện. Vì thế đừng ngần ngại, cứ tiến tới và bắt chuyện nhé.



4. Thử một điều mới lạ

Bằng cách nào?

Bạn có thể tìm kiếm cơ hội thử sức trên mạng.

Bởi vì:

Làm bao giờ cũng hiệu quả hơn nghĩ. Vì thế hãy bắt tay vào làm nhé.



Tiệc tùng

Chẳng ai thích cái cảm giác bị cô lập khỏi đám đông. Nhưng hãy cố tham gia và hòa nhập cùng mọi người. Điều này sẽ giúp tăng sự tự tin

5. Hãy hoà đồng



Bằng cách nào?

Thay vì tìm lý do để ở nhà, hãy hào hứng tham gia các sự kiện khi bạn được mời.

Bởi vì:

Đó là cơ hội để bạn luyện sự tự tin của mình.

6. Tập trung vào ngôn ngữ cơ thể

Bằng cách nào?

Luôn mỉm cười, có cử chỉ đúng mực, trao đổi ánh mắt khi nói chuyện.

Bởi vì:

Làm những việc đơn giản này bạn không chỉ đơn thấy tự tin mà thực tế bạn tỏ ra như vậy.



Đi du lịch

Bỏ lại những lo toan hằng ngày. Xây dựng sự tự tin cùng với những chuyến đi của bạn.

7. Đi tới một số nơi khác



Bằng cách nào?

Hãy đặt vé du lịch ngay ngày mai đi bạn nhé.

Bởi vì:

Khi tới một miền đất mới, bạn sẽ có cơ hội gặp gỡ nói chuyện với người khác, thử những việc bạn chưa từng thử, có một trải nghiệm hoàn toàn mới.

8. Đi du lịch một mình

Bằng cách nào?

Hãy xách ba lô lên và thử đi du lịch một mình nhé.

Bởi vì:

Bởi vì tự tin đôi khi chính là đủ khả năng tách mình ra khỏi môi trường quen thuộc và tự bước đi bằng đôi chân của mình.



Tham gia các hoạt động chân tay

Nói chuyện và hoà đồng không phải là cách duy nhất để xây dựng tự tin. Hoạt động chân tay cũng là một cách vô cùng hữu ích.

9. Tập luyện cùng mọi người

Bằng cách nào?

Thử chơi một môn thể thao đồng đội nào đó.

Bởi vì:

Bơi thể thao đồng đội yêu cầu sự hợp tác, teamwork và từ đó tự tin được xây dựng.



10. Thử thách bản thân

Bằng cách nào?

Thử thách bản thân với những hoạt động như đi bộ đường dài, cắm trại dã ngoại hoặc leo vách đá.

Bởi vì:

Thách thức bản thân, nếu vượt qua được, xin chúc mừng bạn đã là một con người tự tin.

