

مخصوصه
چالش‌های زندگی نشان می‌دهد
که عزت نفس پایین یکی از

اعضلات اساسی فردی است. همه ما گاهی در زندگی

روایی ما به مخاطره می‌اندازیم. مامی توانیم با تغییر نگرش و

ذهنیت خود به گونه‌ای عمل کنیم که آثار منفی ناشی از

عزت نفس پایین را زین ببریم. عزت نفس پایین در اغلب

موارد از کوکی اگزیمی شود و ناشی از بیام‌هایی است که ماز

اطرافیان مان دریافت کرده‌ایم. استرس، مرگ عزیزان،

پیماری های نسخ. سرزنش و تنبیه‌های افزایی و... منجر به

کاهش عزت نفس می‌شوند.

عزت نفس، مهارتی اکسایلر و قابل بهبود است که شادمانی

و رضابت مندی، زیرینی ای ایست: بیان‌بین اگر برای آنها وقت

نگذاریم، دستواره‌های جندانی تسبیب مان نمی‌شود و در

بلند مدت با بد صدمه ناشی از توجهی به آن را بدیریم.

برای داشن، نگرش، ازیزی و ازیش های خودتان ارزش قائل

دانه‌هایی که این افراد می‌گشترند، درمان

داشته باشید.

تشهی خصیص که خودتان را آن مقایسه می‌کنید خودتان

باشید. نفاقت مثبتات را مرتبت به خود بیاد کنید.

نقش‌های تاریخی از پیشانی و پیزدید اما همچنان را

دست قانون نیز بگیرید اما نکته‌ای که در این میان اهمیت دارد

این که مردم آن قدس‌ساده خود را فخریش دهند تا توانند از

دانه‌هایی که این افراد می‌گشترند، درمان

روابط مثبت بقرار کنید. از افاده منفی نیز که حس بدی

به شما منتقل نماید. فاصله بگیرید و بدنبال برقاری

روابط با افراد مثبت‌اندیش باشید. هر روز ۳۰ دقیقه به

خودتان اختصاص دهید و کارهای موردنظر اعلاقتان را انجام

دهید. مستولیت‌پذیری و مهارت نه گفتن را تمرين کنید.

صورانه ادامه دهید و خودتان را شایسته‌زندگی شاد

بدانید و در نظر داشته باشید هر چقدر پیشتر باید خوددان

ازیش قائل شوید. دیگران نیز برای شما ارزش پیشتری

فائل خواهد شدند.

آنچه از شما ارزش پیشتری داشته باشد،

آنچه از شما ارز