

جملات اعتماد به نفس دهنده؛ 100 جمله تاثیرگذار!

دقت کردین گاهی بعضی افراد در شرایط مختلف از چه جملات ناب و متفاوتی برای رساندن مفهوم حرفشان استفاده می کنند؟

اصلا شاید خود شما هم جزء این دسته افراد قرار بگیرید!؟

اما اصولا این افراد علاوه بر اینکه غالب اوقات با انگیزه و با انرژی هستند و به سوی اهدافشان گام برمی دارند، می توانند این انرژی را به دیگران هم منتقل کنند.

گاهی یک جمله کوتاه یا یک حرف ساده می تواند کل آن روزمان را بسازد،

البته این موضوع می تواند نتیجه عکس هم داشته باشد و شنیدن یا دیدن جملاتی که بار معنایی منفی دارند، روزمان را خراب کنند.

مطمئنا همه ما حداقل یکبار چنین تجربه مثبت و منفی را داشته ایم!

اما افراد زیادی هستند که یاد گرفتند هر روز وقتی از خواب بیدار می شوند،

قبل از شروع هر کار دیگری روزشان را با دیدن یک کلیپ انگیزشی و اعتماد به نفس دهنده آغاز می کنند.

قطعا چنین افرادی نتیجه خوبی دریافت کردند که هر روز چنین برنامه ای دارند.

از سوی دیگر افراد بزرگ و سرشناس زیادی هستند که با استفاده از این جملات،

توانستند اعتماد به نفسشان را افزایش بدهند و مسیر زندگیشان را تغییر بدهند.

## جملاتی که اعتماد به نفس را افزایش می دهند کدامند؟

اعتماد به نفس یک قدرت فوق العاده است.

هنگامی که شما شروع به خود باوری کنید، سحر و جادو شروع به اتفاق افتادن می کند.

تردید به خودتان را متوقف کنید، سخت کار کنید و همه چیز را ممکن کنید.

اعتماد به نفس این نیست که “آنها مرا دوست ندارند”

اعتماد به نفس این است که “من خوب هستم حتی اگر دیگران دوستم نداشته باشند.”

افرادی که مکررا **اعتماد به نفس** و عزت نفس شما را مورد حمله قرار می دهند،

کاملا از پتانسیل شما آگاه هستند، حتی اگر خودتان آگاه نباشید.

با اعتماد به نفس، شما قبل از اینکه شروع کرده باشید، برنده شده اید.

در اعتماد به نفس قدرتی هست که توانایی‌ها و اقتدارتان را دو برابر می‌کند.

راحت طلبی دشمن شماره یک شهامت و اعتماد به نفس است.

هر بار که در برابر ترس می‌ایستید،

قدرت، شهامت و اعتماد به نفس پیدا می‌کنید. باید کاری را انجام دهید که فکر می‌کنید نمی‌توان انجام داد.

کسی که به خودش اعتماد داشته باشد به تعریف کسی نیاز ندارد.

اعتماد به نفس برآمده از خطراتی است که از آن‌ها نجات یافته‌ایم.

برای ایجاد اعتماد به نفس واقعی باید بر موفقیت‌های مان در زندگی،

متمرکز شویم و شکست‌ها و نکات منفی را فراموش کنیم.

رهبری، اعتماد به نفس همکاری با افرادی است که از شما باهوش‌تر هستند.

خوشبختی کیفیت ذهنی ست که اندیشه از آن لذت می‌برد.

ما همان می‌شویم که تمام روز به آن می‌اندیشیم.

اعتماد به نفس، برآمده از خطراتی است که از آنها جسته‌ایم و نجات یافته‌ایم...

قدرت یک دختر از عشق به خود و داشتن اعتماد به نفس و قدرت درونی نشأت می‌گیرد،

بنابراین حتی اگر شما لباس زیبا نپوشید، احساس زیبا بودن می‌کنید.

آفرین! عالیه!

ادامه بده... صبحا دیر از خواب پاشو،

هیچ کتابی نخون، هیچ آموزشی نبین. کلا راحت باش. تو به زودی برای من کار خواهی کرد!

چیزهای خوب نسیب کسانی می شود که صبر دارند،

اما چیزهای بهتر را افرادی به دست می آورند که اقدام می کنند و به دنبال آنها می روند

## جملات اعتماد به نفس دهنده از زبان بزرگان

آرامش مداوم نیز کسل کننده است. گاهی طوفان هم لازم است.

فردریش نیچه

هنگامی که مصمم به عمل شدید، باید درهای تردید را کاملا مسدود کنید.

فردریش نیچه

هر چه کارتارن را بهتر انجام دهید، خودتان را بیشتر دوست خواهید داشت و اعتماد به نفستان نیز افزایش خواهد یافت.

برایان تریسی

زیباترین چیزی که می توانید بپوشید، اعتماد به نفس است.

بلیک لایولی

خوش بینی ایمان به موفقیت است. هیچ چیز بدون امید و اعتماد به نفس نمی تواند انجام شود.

هلن کلر

“از همه افرادی که در زندگی دست رد به سینه ام زدند سپاس گذارم،

به همان علت بود که کارهایم را خودم انجام دادم و الان در این جایگاه قرار دارم.”

آلبرت اینشتین

“وقتی می‌گید سخته مترادف جمله “من به قدر کافی قوی نیستم تا براش بجنگم” است، بس کنید این حرف‌های مزخرف رو، مثبت باشید و هرچقدر هم سخت باشه، باید بروید بیرون و بدستش بیارید”  
وینس لومباردی

“رویای خودتون رو بسازید، وگرنه کسی شما را استخدام میکند تا رویای او را بسازید.”  
فرح‌گری

“هیچکس تا به حال برنامه‌ای برای شکست خوردن، چاق شدن یا احمق بودن ننوشته!  
این چیزها وقتی اتفاق می‌افتد که شما برنامه‌ای نداشته باشید.”  
لری ویجت

من اشتباهی نداشتم. من فقط 10 هزار راه را امتحان کردم که کار نمی‌کردند!  
توماس ادیسون

اگر تو برای زندگی ات طرحی نداشته باشی،  
احتمالا جز طرح یکی دیگه هستی. و حدس بزن اونها چه چیزهایی برای تو در نظر گرفتن؟  
چیز زیادی نیست!  
جیم ران

وقتی یک در از خوشبختی ما بسته میشه،  
یکی دیگه باز میشه اما اغلب ما آنقدر به در بسته شده نگاه می‌کنیم که نمی‌تونیم دری که به روی ما باز شده را ببینیم  
هلن کلر

به دیروز اجازه نده امروز تو را خراب کنه  
ویل راجرز

**جملات اعتماد به نفس دهنده و تاثیرگذار**

سفری به طول هزارفرسنگ با یک گام آغاز می شود،  
وقتی یک تخم مرغ با نیرویی خارجی شکسته می شود یک زندگی پایان می یابد.  
وقتی یک تخم مرغ با نیرویی داخلی شکسته می شود یک زندگی آغاز می شود.  
تغییرات مهم همیشه با نیرویی درونی و داخلی شروع می شوند.

هر مبارزه ای در زندگیت تو را به کسی که اکنون هستی تبدیل کرده است.  
قدردان لحظات سخت زندگیت باش ، آنها تو را قوی تر کرده اند.

**اندازه موفقیت شما به وسیله قدرت اشتیاقاتان،  
اندازه رویاهایتان و اینکه چگونه در طول راه با ناامیدی کنار می آید، مشخص می شود.**

ذهن های بزرگ درباره ایده ها صحبت می کنند،  
ذهن های متوسط درباره رویدادها حرف می زنند و ذهن های کوچک درباره دیگران...

نگویید اگر می توانستم انجام می دادم، در عوض بگویید اگر انجام دهم می توانم...!

درد امروزتان، می تواند تبدیل به نقطه قوت تان در آینده تان شود،  
و برای هر چالش، رویارویی با آن فرصتی برای رشدتان خواهد بود..