

# KENDİNE GÜVENİ YÜKSEK OLAN İNSANLARIN 7 DÜŞÜNME ALİŞKANLIĞI



**Özgüveninizi artıracak zihinsel alışkanlıklar var mı? Kesinlikle. Aşağıda 7 güçlü düşünme alışkanlığını okuyacaksınız.**

1. Her zaman kendinize güvenmiyorsanız endişelenmeyin. Kulağa pek ilham verici gelmiyor, değil mi? Ama Dr. Alice Boyes, faydalı yeni kitabı The Healthy Mind Toolkit'te, insanın işini en iyi şekilde yapması için hem kendine güven ve hem de kendinden şüphe duyması gerektiğini anlattığını anlatıyor. Biraz kendinden şüphe etme, daha fazla şey öğrenmeniz veya bir şeyde daha çok çalışmanız gerektiğini anlayabilmeniz için sizi yeterince alçakgönüllü tutabilir.

2. Gelecek Benliğinize karşı şefkat gösterin. Gelecek Benliğiniz için özen göstermek, bu öğleden sonra benzin deposunu doldurmak kadar kısa vadeli eylemleri kapsayabilir, çünkü yarın sabah yoğun bir sabah geçireceksinizdir veya yaşlandıkça daha sağlıklı olmak için şimdi egzersiz yapmak kadar uzun vadeli bir hedef de olabilir. "Egzersiz yapmak istemiyorum," diyebilirsiniz tabi, "Ama benim gelecek benliğim eminim bunu takdir edecektir." diye düşünmenizde fayda var.

**3. Kendi kendinize şefkatli ve gerçekçi konuşma alıştırmaları yapın. Ne zaman acı çektiğinizi, kendinizi rahatlattığınızı ve kendinize "yarın başka bir gün" olduğunu söyleyebilmeniz, kendinizi tercih ettiğiniz şekilde idare edemediğinizde bile kendinizi kabul etmenize yardımcı olacaktır. Hata yaptığınızda kendinize destek ve nazik olmak, sadece benlik saygısını artırmayacaktır; The Willpower Instinct adlı kitabında psikolog Kelly McGonigal tarafından yapılan araştırmaya göre, motivasyonunuzu ve öz denetiminizi de artıracak**

**Şefkatli konuşmanın bazı örnekleri:**

- **Konuşmak istediğin kadar iyi konuşamadığın doğru, ama kendini iyi hissetmediğin göz önüne alındığında, bunun üstesinden geldiğin için bir kahraman bile sayılabilirsin. "**
- **"Evet, arkadaşının isteğine hayır demediğin için kötü hissediyorsun. Bir dahaki sefere söyleyebildiğini düşün ve aklının bir köşesine koy."**
- **"Mükemmel olmana gerek yok."**
- **"Yaşananların seni alaşağı etmesine izin verme. Bu da geçecek."**

4. "Başarısızlıklar" ı aksilikler, zorluklar, fırsatlar veya öğrenme deneyimleri olarak yeniden adlandırın.

5. Diğer insanların bildiklerinizi bildiğini varsaymayın. Uzmanlığınıza sahip çıkın!

6. Güçlü yönlerinizi bilin.

7. Yüksek amacınızı ve anlamlı değerlerinizi ve hedeflerinizi hatırlayın. Önemli değerleri, hedefleri ve yaşam misyonunuzu kendinize hatırlatmak, önemli araştırmalara göre size daha fazla irade, sebat ve özgüven verebilir. Değerleriniz sizi, gerçek kimliğinize yönlendiriyor, kim olduğunuzun özüne işaret ediyor.

Kaynak: Psychology Today

<https://nbeyin.com.tr/kendine-guveni-yuksek-olan-insanlarin-7-dusunme-aliskanligi/>