

## หลักการสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง

ปฏิบัติตามแบบฝึกหัด 5 ประการนี้ ช่วยสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง

- 1. นั่งแถวหน้า** ฝึกเสียตั้งแต่บัดนี้ตั้งเป็นกฎเลยว่าจะต้องนั่งแถวหน้าสุดเท่าที่จะทำได้ แน่ใจว่าคุณจะรู้สึกเด่นมากขึ้นในแถวหน้า แต่อย่าลืมว่าถ้าไม่เด่นก็ไม่ใช่ความสำเร็จ
- 2. ฝึกสบตา** เพื่อที่จะบอกคนอื่นว่าคุณจริงจัง คุณเชื่อมั่นในสิ่งที่กำลังพูดกับคนอื่น คุณไม่กลัว คุณมีความมั่นใจ ใช้สายตาให้เป็นประโยชน์ จ้องที่ตาของคนที่คุณพูดด้วย มันไม่เพียงแต่จะสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง แต่สร้างความมั่นใจให้กับตัวคุณกับคนที่คุณพูดด้วย
- 3. เดินให้เร็วขึ้น 25 เปอร์เซ็นต์** ท่าเดินของเร็วแสดงถึงความมั่นใจคล้ายกับการวิ่งนิดๆ จากท่าเดินจะประกาศให้โลกรู้ว่า คุณกำลังไปที่ที่สำคัญ มีสิ่งสำคัญที่จะต้องทำ มากยิ่งกว่านั้นคุณกำลังจะประสบผลสำเร็จ
- 4. ฝึกพูดแสดงความคิดเห็น** นี่เป็นเรื่องสำคัญ แต่ครั้งที่คุณไม่พูด คุณได้กลืนยาพิษที่ทำลายความเชื่อมั่นเข้าไปอีกชุดหนึ่ง คุณจะลดความเชื่อมั่นในตัวเองลงไปเรื่อย ๆ แต่ในทางตรงกันข้าม ยิ่งคุณพูดมากขึ้นคุณยิ่งเพิ่มความมั่นใจให้กับตัวเองและทำให้คุณพูดง่ายขึ้นในคราวหน้า จงพูดเพราะว่า การพูดเป็นเสมือนให้วิตามินกับการสร้างความมั่นใจ
- 5. ยิ้มกว้าง** การยิ้มจะช่วยให้คุณกำลังใจดีขึ้นการยิ้มเป็นยาขนานเยี่ยมสำหรับคนที่ไม่มีคามมั่นใจในตนเองการยิ้มจริง ๆ นั้นไม่เพียงแต่ช่วยรักษาความรู้สึกป่วยของคุณ แต่จะสลายความรู้สึกขัดแย้งของคนอื่นทันที คนอื่นจะโกรธคุณไม่ได้ถ้าคุณยิ้มให้เขาอย่างเปิดเผยจริงใจ