

تحيط نفسك بالأشخاص السلبيين من السهل جداً أن تفكر بسلبية تجاه نفسك، إذا أردت أن تزيد من ثقتك بنفسك من الضروري جداً أن تتأكد من أنك محاط بأشخاص إيجابيين وداعمين لك، فالأشخاص السلبيون لن يتوانوا عن إحباطك في كل فرصة تسنح لهم بدلاً من تشجيعك ودعمك. لذا عندما تحيط نفسك بهذا النوع من الأشخاص فسيظل احترامك لذاتك منخفضاً دائماً، وسيصعب عليك تحسين ثقتك بنفسك. غالباً ما يكون هؤلاء الأشخاص السلبيون من العائلة أو أصدقاء مقربين يمثلون جزءاً كبيراً من حياتنا، لكن علينا دائماً أن نوازن ما بين علاقتنا بالمحيط وصحتنا النفسية، وإذا اضطررنا للأمر يجب علينا ترك مسافة بيننا وبين أولئك الذين يؤثرون سلباً على ثقتنا بأنفسنا. وقبل استبعاد أولئك الأشخاص من حياتك تحدث معهم حول ما تشعر به، وأخبرهم أن تعليقاتهم السلبية تؤثر فيك. ولأن الكثير من الناس لا يعون مدى تأثير تصرفاتهم، فعليك التفكير فيما إذا كنت لا تزال تريد التواجد معهم أم لا.