

والطريقة التي تتعامل بها مع تلك التحديات تعكس الكثير لمن يحيطون بنا. إننا بحاجة إلى التعامل مع المواقف الصعبة والغامضة ونحن مقتنعون بأن كل ما ستأتي به الأيام القادمة جيد". ولكن كيف تحافظ إيمانك بقواك وقدراتك؟ إليك بعض التقنيات العملية لكي تساعدك لكي تكون أكثر ثقة بالنفس. جسدنا يتخذ وضعية الواثق من نفسه وهذه الوضعية سرعان ما تجعلنا نشعر بثقة حقيقية بالنفس. استعد جيدا لأي مهمة عادة ما يكون شعورنا بانفصالنا عن خبراتنا هو ما يضيع ثقتنا بأنفسنا خوض مواقف صعبة وأنت تعلم أن القميص الذي ترتديه ضيق للغاية يجعلك تفقد الثقة بالنفس.