

طرق الاتصال مع الذات توجد مجموعة من الطرق للاتصال مع الذات، يمكن إجمالها فيما يلي: 1 / الحديث مع الذات وهو الحديث الذي يظهر عند كل فرد ، فقد يكون هذا الحديث ايجابيا وقد يكون سلبيا ، فالحديث الإيجابي يعود بالفائدة العظيمة على أداء الفرد في تواصله مع الآخرين ، أما الحديث السلبي يظهر تأثيره السلبي على أداء الفرد في تواصله مع الآخرين.مراجعة الذات يقوم الشخص بمراجعة أدائه ومواقفه وخطئه وذلك من أجل تعديلها أو الإحجام عنها أو الاستمرار فيها ، وهنا ينبغي عليه أن يسعى دوما المراجعة ذاته ليعرف مدى التقدم نحو تحقيقه للأهداف، من اتصال مع ذاته ومعرفة أسباب النجاح أو الفشل . وتقييم الفرد لذاته يكون بطريقتين هما :أ- لوم الذات