

# چگونه اعتماد به نفس خود را تقویت کنیم؟



۳

خودتان را با دیگران مقایسه نکنید



۲

همیشه پیشرفت کنید و خود را ارتقا دهید



۱

روزانه با خود گفتار مثبت داشته باشید



۶

ورزش کنید و به باشگاه بروید



۵

توانایی‌ها و نقاط قوت خود را ستایش کنید



۴

خودتان را دوست داشته باشید



۹

وقتی دیگران شما را تحسین می‌کنند، بپذیرید و باور کنید



۸

روند دستاوردها و پیشرفت خود را تحت نظر بگیرید و ثبت کنید



۷

هدف‌گذاری کرده و برای رسیدن به آن تلاش کنید



If your actions inspire others to **dream** more, **learn** more, **do** more and **become** more, you are a **leader**.

اگر کارها و رفتار شما سبب شوند دیگران بیشتر رویاپردازی کنند، بیشتر یاد بگیرند، بیشتر عمل کنند و رشد کنند، شما یک رهبر هستید.

-John Quincy Adams-