

9 วิธีเพิ่มความมั่นใจให้วันทำงาน

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์ 23 กรกฎาคม 2553 06:31 น.

แม้จะเป็นวันสุดท้ายของสัปดาห์ที่หลายคนอาจเตรียมแพ็คเกจกระเป๋าออกเที่ยวต่างจังหวัดในช่วงวันหยุดยาว แต่ก็เชื่อว่าคงมีอีกหลายท่านที่มีงานล้นมือ หนื่อยล้า และต้องการกำลังใจ ซึ่งในวันนี้ เรามีเทคนิคสร้างกำลังใจดี ๆ มาฝากกันค่ะ ส่วนจะมีอะไรบ้างนั้น ลองติดตามกันเลยค่า



1. มองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดีเป็นหนึ่งในวิธีสร้างกำลังใจ อาจทำได้โดยนึกภาพตัวเองที่กำลังรู้สึกดีใจแค่ไหน ที่สามารถทำสิ่งที่หวังให้สำเร็จลงได้

2. ตั้งเป้าหมายของตนเอง และเขียนลงบนกระดาษ

การเขียนสิ่งที่เป็เป้าหมายของตนเองออกมาจะทำให้คุณรวบรวมสมาธิ

จดจ่อในการทำสิ่งนั้น ๆ ให้สำเร็จ และถ้าจะให้ดี เล่าเป้าหมายของคุณให้เพื่อนรักฟังด้วย เพราะนั่นจะยิ่งเพิ่มโอกาสให้คุณเข้าใกล้ความสำเร็จตามเป้าหมายอีกถึง 33 เปอร์เซ็นต์

3. เลือกคำที่มีความหมายดี ๆ เป็นพาสเวิร์ด

เปลี่ยนพาสเวิร์ดคอมพิวเตอร์เป็นคำที่ให้ความหมายดี ๆ หรือคำที่บ่งบอกถึงความสำเร็จ ทุกครั้งที่คุณล็อกอินเข้าระบบ และต้องพิมพ์พาสเวิร์ดนี้ ก็จะต้องตอกย้ำให้คุณคิดถึงสิ่งดี ๆ เหล่านั้นมากขึ้น

4. ลืมอดีตที่เลวร้าย

ยิ่งคุณนึกถึงอดีตที่เลวร้ายมากเท่าไร ก็ยิ่งรู้สึกไม่ดีมากเท่านั้น เพราะฉะนั้นพยายามนึกถึงมันให้น้อย ๆ และแทนที่ด้วยภาพของตัวเองยามที่มีความสุข มั่นใจในตัวเอง

5. พกภาพแห่งความประทับใจติดตัวไว้เสมอ

แค่ 2 - 3 ภาพที่คุณรู้สึกดี อาจเป็นภาพของช่วงเวลาที่คุณมีความสุข หรือเป็นทริปท่องเที่ยวแห่งความทรงจำ ซึ่งปัจจุบันไม่จำเป็นต้องพกในลักษณะของภาพถ่ายใส่กระเป๋าस्टางค์แต่เพียงอย่างเดียว ยังอาจใส่ไว้ในหน้าจอโทรศัพท์มือถือ หรือหน้าจอคอมพิวเตอร์ก็ได้



6. จัดหมวดหมู่เพลงสำหรับ "เพิ่มกำลังใจ"

ในโปรแกรมสำหรับฟังเพลงซึ่งมีมากมายหลายยี่ห้อ เราสามารถสร้างเพลย์ลิสต์ขึ้นมาได้ ซึ่งในกรณีนี้ ก็สร้างเพลย์ลิสต์เพลงที่ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้คุณเก็บเอาไว้ เวลาต้องการกำลังใจก็จะได้เปิดขึ้นมาฟังได้เลย

7. ยิ้ม

เวลาที่เรายิ้ม สมองจะหลั่งสารที่ช่วยให้รู้สึกดีออกมา ยิ่งเรายิ้มมากเท่าไร ก็ยิ่งช่วยเพิ่มความรู้สึกดี และความมั่นใจให้มากขึ้น

8. เชิดหน้าเข้าไว้

การเดิน ยืน หรือนั่งก้มหน้า เป็นการส่งสัญญาณว่าคุณกำลังมีปัญหา หรือรู้สึกไม่มั่นใจ เพราะฉะนั้น เชิดหน้าเข้าไว้

9. ไม่นั่งกอดอก

การนั่งกอดอกให้ความรู้สึกของกำแพงที่กั้นขวาง และทำให้ผู้ที่สนทนารู้สึกอึดอัดได้ ตรงกันข้าม การนั่งสบาย ๆ กลับทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย และพร้อมสำหรับการรับฟังสิ่งต่าง ๆ

เรียบเรียงจากเดลิเมล