Vision Australia

ثق بنفسك

يمرّ الجميع بلحظات تبدو فيها الأمور صعبة أو جديدة أو مربكة قليلًا. وما الهدف من ذلك؟ ساعد نفسك على بناء ثقتك بنفسك بطريقتك الخاصة، خطوة صغيرة تلو الأخرى.

لاحظ الأمور التي تجيدها

- فكّر في الأمور التي تبرع فيها بالفعل. تذكّر أن كل شخص يجيد شيئًا ما
- تذكّر المرات التي جرّبت فيها شيئًا جديدًا
- افتخر بإنجازاتك الصغيرة، وليس بالإنجازات الكبيرة فقط
- يتمتّع كل شخص بنقاط قوة مختلفة حاول ألّا تقارن نفسك بالآخرين.

جرّب القيام بالأمور بطريقتك الخاصة



- خذ وقتك عند تَعلُّم شيء جديد
- يمكنك طلب المساعدة عندما تحتاج إليها
- قسِّم المهام الكبيرة إلى خطوات صغيرة
- حاول مرة أخرى إذا لم ينجح الأمر من المحاولة الأولى.



الشعور بمزيد من الثقة

- تدرّب على القيام بالأشياء بالطريقة التي تشعرك بالراحة
- اتبع روتينًا يساعدك على الشعور بمزيد من الاستعداد
- ركّز على ما يمكنك القيام به، وليس على ما يبدو صعبًا عليك
- تذكّر بأن التعلُّم يحتاج إلى الوقت.

إليك مهمة واحدة يمكنك القيام بها

فكّر في شيء واحد أنجزته هذا الأسبوع وتشعر بالفخر بنفسك من أجله.

أنت قادر على ذلك!

ستكون بعض الأيام سهلة، بينما قد تكون أيام أخرى أكثر صعوبة. وهذا أمر طبيعي تمامًا. استمر في المحاولة، وخذ وقتك، وتذكّر أنك تتعلّم وتتطور مع كل خطوة. افتخر بنفسك لأنك تحاول، حتى عندما تبدو بعض الأمور صعبة.

