



# TINGKATKAN keyakinan diri



“

Memadai dengan memakai pakaian yang selesa dan kelihatan kemas dan pilih sahabat yang positif kerana mereka memainkan peranan yang penting dalam kehidupan seorang dan mendapatkan ilmu dengan membaca atau menghadiri kelas dapat memberikan kita keyakinan apabila bercakap.

**CHAMBERLAIN** Michael Abu, 39, gembira melihat bunga raya yang ditanamnya mekar berkembang sekali gus merupakan platform beliau mempamerkan semangat patriotik kepada negara. – Bernama

**P**ERCAYA terhadap diri sendiri sangat penting bukan sahaja untuk tampil keyakinan di hadapan orang lain, sebaliknya kemampuan menghormati diri sendiri, optimis, rasa bahagia serta bertindak rasional dalam melakukan sesuatu perkara.

Elemen itu juga sebenarnya tanpa disedari sangat penting kerana kekurangan rasa percaya pada diri sendiri dapat memberi implikasi negatif kepada kehidupan seharian termasuk kesihatan mental.

Keyakinan diri dapat dilihat menerusi prestasi kerja, penyelesaian masalah serta kemampuan dalam mengurus kehidupan seharian. Tetapi tidak dinafikan kita juga mudah rapuh dan tidak percaya kepada diri sendiri termasuk keputusan yang dilakukan.

Jangan bimbang! Ikuti lima tip ini untuk meningkatkan keyakinan diri anda.

## Jangan Bandingkan Diri

Jangan bandingkan diri anda dengan orang lain. Anda mungkin pernah merasakan diri sendiri sebagai *loser* apabila melihat prestasi rakan baik dalam pelajaran, iri hati dengan imbuhan diterima rakan sepejabat atau merasakan diri anda tiada keistimewaan. Seharusnya tanamkan dalam

kehidupan anda bukan sebuah pertandingan.

Langkah membandingkan diri dengan orang lain bukan perkara sihat dan perkara sia-sia.

Lebih baik yakin dan bangga dengan diri sendiri. Sayangi diri dengan amalan gaya hidup sihat.

Gaya hidup tidak sihat seperti pemakanan tidak seimbang, kurang rehat serta malas bersukan sebenarnya sangat mempengaruhi keyakinan diri anda.

## Tindakan Teliti

Kita manusia biasa yang tidak terlepas daripada membuat kesalahan sehingga boleh menyebabkan keyakinan diri menurun.

Anda melatih diri untuk berhati-hati, memahami sesuatu perkara sebelum membuat keputusan walaupun perkara remeh-temeh.

Tidak

mengapa untuk berasa kasihan atau ketawa terhadap diri sendiri terhadap tindakan atau keputusan salah yang dilakukan.

Lawan pemikiran negatif. Meskipun tidak salah untuk berasa ragu dan kasihan terhadap diri sendiri, namun jangan sesekali berfikir negatif tentangnya.

Sebaik-baiknya anda perlu melawan setiap pemikiran negatif dan cuba berfikir positif.

Jika tidak mampu menanggung seorang diri, kongsi masalah anda dengan sahabat baik. Luahan tentang apa-apa yang terbuak dalam hati dapat meringankan dan melapangkan pemikiran kusut anda.

## Yakin Diri Sendiri

Keyakinan diri yang sering di cari, adakah benar-benar yakin dengan diri sendiri?

Tepek dada tanyalah selera. Antara cara meningkatkan keyakinan diri anda ialah mulakan hari anda dengan positif.

Selain itu, setiap hari ketika anda bangun dari tidur anda harus mempunyai matlamat yang anda ingin lakukan setiap hari.

Seeloknya anda harus mempunyai senarai lengkap matlamat anda sebelum tidur setiap hari.

Senarai itu harus mengandungi segera

perkara yang anda ingin lakukan apabila anda bangun daripada tidur nanti.

Setiap tugas yang berjaya anda lakukan, sama ada sedar ataupun tidak anda berjaya meningkatkan keyakinan anda.

Cuba hadiahkan diri anda untuk setiap tugas besar yang berjaya anda siapkan, hadiahkan diri anda dengan perkara disukai. Seterusnya, tingkatkan penampilan anda. Ini kerana penampilan yang meyakinkan dapat memberikan sesuatu yang ekstra.

Anda tidak perlu membelanjakan wang yang banyak untuk membeli pakaian yang berjenama atau pergi ke salun kecantikan untuk kelihatan menarik.

Memadai dengan memakai pakaian yang selesa dan kelihatan kemas dan pilih sahabat yang positif kerana mereka memainkan peranan yang penting dalam kehidupan seorang dan mendapatkan ilmu dengan membaca atau menghadiri kelas dapat memberikan kita keyakinan apabila bercakap.

Amalan suka membaca juga membolehkan kita berbicara dengan orang yang mempunyai pelbagai latar belakang dan bidang. Jadi, kita tidak kekok apabila berbual dengan mereka.

## Matlamat Jelas

Matlamat hidup yang jelas antara sumber utama pembinaan hala tuju serta pemantapan keyakinan diri seseorang.

Seseorang yang tidak mempunyai matlamat hidup yang baik serta selaras dengan tuntutan agama yang jelas seolah-olah meniti kehidupannya yang tiada hala tujuan.

Oleh itu, tetapkan matlamat hidup agar anda lebih berjaya meniti kehidupan.

Rujuk dengan mana-mana kaunselor jika anda masih kurang faham dan perlukan bimbingan supaya keyakinan diri sendiri terbina dengan bantuan profesional.

