

- ۱- نقاط ضعف وقوت خود را بشناسید و اهداف خود را بر پایه آنها تعیین کنیم.
- ۲- معین کنید به چه چیزهایی بها می دهید. به چه چیزهایی معتقدید و واقعاً دوست دارید زندگیتان چگونه باشد.
- ۳- خود را ریشه یابی کنید. با مرور برگزیده، خطوط پیوسته و تصمیماتی را که شما در موقعیت کنونی قرار داده اند پیدا کنید کسانی را که به شما آسیب رسانده اند و زمانی می توانسته اند از کمک به شما خودداری کرده اند درک کرده و ببخشید تمام خاطرات منفی و اشتباهات و شکستها و گرفتاریهای گذشته را عفو کنید حکم تخلیه فوری صادر کنید.
- ۴- خطا و شرمساری ارزشهای فردی محدودی درامر شکل دهی به رفتار شما در جهت اهداف مثبت دارند به خودتان اجازه ندهید که تسلیم آنها شوید.
- ۵- دلایل رفتارهای کنونی خود را در ابعاد جسمانی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی و موفقیت کنونی خودتان جستجو کنید، نه در کاستیهای شخصی خودتان.
- ۶- به خودتان یادآوری کنید که در باره هر اتفاقی دیدگاههای دیگری نیز وجود دارد. واقعیت هیچ گاه چیزی بیشتر از توافق مشترک میان افراد برای بیان یک مطلب به جای تکیه بر نقاط افتراق دیدگاههای آنان نمی باشد. این مطلب شما را قادر می سازد تا در نتیجه گیریهای خودتان از مقاصد دیگران صبور تر باشید و در حذف آنچه ممکن است در ظاهر موجب طرد یا افت شما گردد خلایقانه تر برخورد کنید.
- ۷- هیچ گاه چیز بدی در باره خودتان نگویید.
- ۸- به انتقاد به عنوان یک واقعیت بها دهید. و از آن استفاده کنید.
- ۹- به خاطر داشته باشید گاهی اوقات شکست و ناامیدی توفیق اجباری بوده و به شما یادآور می شوند که اهدافتان درست نبوده و آن تلاش ارزش آن کار را نداشته و از یک شکست بزرگتر بعدی جلوگیری می کنند.
- ۱۰- افراد و مشاغل و موقعیتهایی را که موجب بروز احساس نابسندگی در شما می گردند تحمل نکنید، اگر نمی توانید آنها یا خودتان را به گونه ای تغییر دهید تا احساس ارزشمندی بیشتر بنمایید.
- ۱۱- وقتی برای استراحت، تفکر، گوش کردن به درون خود، لذت بردن از تفریحات و فعالیتهایی که میتوانید به تنهایی انجام دهید. بدین ترتیب میتوانید با خودتان ارتباط برقرار کنید.
- ۱۲- با تمرین خود را مبدل به موجودی اجتماعی بنمایید.
- ۱۳- حمایت مفرط از خود را متوقف کنید. این حمایت خطرناکتر از آن است که تصور می کنید. انسان را خرد می کند اما هیچ گاه نمی شکند.
- ۱۴- اهداف درازمدتی را که اهداف کوتاه مدت بسیار مشخص همراه آن باشند در زندگی خود تعیین کنید.
- ۱۵- شما موجودی نیستید که فقط اتفاقات بد برایتان رخ میدهد. موجودی منفعل و بی اهمیت که مانند حلزون باغچه امیدوار است بتواند از له شدن در زیر پا بگریزد. با انجام دادن موفقیت آمیز تکالیف دشوار می توانید پایه ریزی اعتماد به نفس خود را شروع کنید. احساس پیشرفت خود را مزه مزه کنید. با صدای بلند به خودتان بگویید که چه کار خوبی انجام داده اید. نسبت به سخنان منفی درباره خودتان حساسیت داشته باشید هر بار که سعی می کنید خودتان را خرد کنید بگویید «ایست» این کار آنقدر تکرار کنید تا برای همیشه خرد کردن خود را متوقف کنید.