

◆ چطوری اعتماد به نفس داشته باشیم

◆ خودتون را با خودتون مقایسه کنید نه با دیگران

◆ ذهنتون را با خاطرات مثبت پر کنید

◆ وانمود کنید که اعتماد به نفس دارید

◆ یک چیز جدید رو امتحان کنید

◆ لباس مناسب به تن کنید

◆ وقتی از شما تعریف میکنند تاییدشون کنید نه تکذیب

مثلا اگه بهتون میگن امروز چقدر رنگ لباست بهت میاد نگین: نه بابا شانسی ست شده! بگین: ممنون

◆ با قدم های محکم و استوار راه برید

کارگاه فن بیان و گویندگی #گروه_هنری_ویدار



@Gooyandegi_CHalesh

Instagram: Vidar_Art_Group

