失敗の可能性が隅々まで潜んでいるような大きな課題に直面したとき、あなたはこのアドバイスを聞いたことがあるかもしれません。 もっと自信を持って、そんなに簡単なことならとあなたはそう思うでしょう？

ですが自信とは何でしょうか? 自分に価値があり、能力があるという信念を持ってください。それは自尊心とも呼ばれます。自尊心は楽観主義にさらに加わり、勇気を持って挑戦に臨むときに、自分の能力をさらに高めます。それが自信です。 思考を行動に移すのです

では、自信は一体どこから来るのでしょうか? 　自信に影響する要因はいくつかあります。

1つ目は、脳内の神経化学物質のバランスなどに影響を与える遺伝子など、あなたが持って生まれる持つもの。

2つ目は どのように扱われるかです。 これには、環境の社会的圧力も含まれます。

そして３つ目は、あなたがコントロールする部分。あなたが選ぶこと、あなたが取るリスク、そして課題と挫折に対する考え方と対応方法です。

これら3つの要素を完全に解き放つことはできないが、私たちがする個人選択は、確かに自信向上において大きな役割を果たします。

なので、いくつか実用的な秘訣を覚えておけば、私たちは確かに自信を育てる力を持っていることになります。

秘訣１ 早急な修正

短期的にすぐに自信をつけるコツがいくつかあります。 難しい仕事を始めたら、成功を思い浮かべてください。 ディープバスで音楽を聞くような、 簡単なことです。 力強くポーズを取ったりしたら、 パワー感を高めることができます。

秘訣２ 自分の能力を信じてください。

長期的な変化を求めるなら、自分の能力や才能に対する考え方を熟考してください。 それらは出生時に固定されていると思いますか、それとも筋肉のように発達すると思いますか? これらの信念は、挫折に直面したときに、あなたがどのように行動するかに影響を与え得るため重要です。もしあなたが固定観念で、ある決まった場所に自分の才能が固定されていると思うなら、諦めてしまうかもしれない。自分が苦手なものを発見したとしても、成長観念を持っていて、自分の能力が課題を改善できると思うなら、それは学び、成長するチャンスになります。 神経科学は 研究と実践によって 脳内のつながりが強まり、成長する成長思考を裏付けます。また、成長志向の人は、よりよい成績を収め、課題に直面してよりよい成績を収めることに成功していることが分かっています。

秘訣３ 失敗に直面する実践をしよう。

JKローリングは12の異なる出版社からハリー·ポッターが選ばれるまで拒否されました。 ライト兄弟は自分たちのものも含め、成功した飛行機を設計する前に、歴史的に失敗した飛行の試みを基に築き上げました。

研究によると、定期的に失敗してもとにかく努力し続ける人は、挑戦や挫折に建設的な方法で対処する能力が高くなります。 彼らはさまざまな戦略を試す方法を学び、他者に助言を求め、忍耐強くなります。 なので実現したい挑戦があり、あなたが自分に活力を入れ全力を尽くそうとする時、あなたが間違えたり自分に良くすることを除いては簡単ではないことに気づきます。どんな結果が出ても、より多くの知識と理解が得られることを知っているというワクワク感を感じることができるでしょう。 それが自信です。