

COVID-19 દરમિયાન આત્મવિશ્વાસ વધારવાની 7 રીતો

તમારા વિચારોનું
વિશ્લેષણ કરો અને
જુઓ કે કયા વિચારો
તમને આગળ વધવા
માટે અટકાવે છે

ભયને
એકાગ્રતાની
શક્તિ પર કાબૂ
ના કરવા દો

નિષ્ફળતા તમારી
સફળતાનાં માર્ગ
માટે સારી છે

જવાબદારીઓ
લો, નિર્ણય લો
અને તમારા કાર્ય
ની શરૂઆત કરો

તમારા વિચારોને
સકારાત્મક
રાખીને
સકારાત્મક
વાઇબ્સ બનાવો

ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો
અને ખુદ પર
વિશ્વાસ રાખો

તમારો
આત્મવિશ્વાસ
વધારવા માટે
અન્યની મદદ
કરો

