

- ۱- نقاط ضعف و قوت 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 ریشه‌یابی کنید. با مرور برگزیده، خطوط پیوسته و تصمیماتی را که شما در موقعیت کنونی قرار داده‌اند پیدا کنید کسانی را که به شما آسیب رسانده‌اند و زمانی می‌توانسته‌اند از کمک به شما خودداری کرده‌اند 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 در امر 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 هیچ‌گاه چیزی بیشتر از توافق مشترک میان افراد برای بیان یک مطلب به جای تکیه بر نقاط افتراق دیدگاههای آنان نمی‌باشد. این مطلب شما را قادر می‌سازد 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 خلاقانه تر برخورد کنید.
- ۷- هیچ‌گاه 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 می‌شوند که اهدافتان درست نبوده و آن تلاش ارزش آن کار را نداشته و از یک شکست بزرگتر بعدی جلوگیری می‌کنند.
- ۱۰- افراد و مشاغل و موقعیتهایی را که موجب بروز احساس نابسندگی در شما می‌گرددند تحمل نکنید، اگر نمی‌توانید آنها یا خودتان را به گونه‌ای 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 می‌کنید. انسان را خرد می‌کند اما هیچ‌گاه نمی‌شکند.
- 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 بی‌اهمیت که مانند حلزون باغچه امیدوار است بتواند از له شدن در زیر پا بگریزد. با انجام دادن موفقیت آمیز تکالیف دشوار می‌توانید پایه ریزی اعتماد به نفس خود را شروع کنید. احساس پیشرفت خود را مززه کنید. با صدای بلند به خودتان بگویید که چه کار خوبی انجام داده‌اید. نسبت به سخنان منفی درباره خودتان حساسیت داشته باشید هر بار که سعی می‌کنید خودتان را خرد کنید بگویید «ایست» این کار آنقدر تکرار کنید تا برای همیشه خرد کردن خودتان را متوقف کنید.