



3

## to psych yourself up

دوخ هب نداد هزیگنا ندرک هدامآ ار تدوخ

DEF

to mentally prepare and motivate yourself for a challenging task

*Athletes, performers, and speakers use this — visualisation, power posing, pep talks — to optimise performance.*

زیگنارباشلاچ یراک یارب تدوخ هب ندادلهزیگنا و ینهذ یزاسهدامآ  
دنکلیم هدافتسا ینهذ یزاسهدامآ یاهکی نکت زا همه نانارنخس و نادنمزنه، ناراکشزرو

**He spends five minutes psyching himself up before every difficult presentation.**

دنکلیم شدوخ هب ندادلهزیگنا فرص هقیقد جنپ یراوشد هئارا ره زال بق

**Psyching yourself up doesn't mean faking confidence — it means building real readiness.**

دامتعا هب رهاظت هن یعقاو یگدامآ نتخاس ینعی تدوخ هب ندادلهزیگنا .

4

## to dwell on

ندز رود نهذ رد هب ندرک رکف یلیخ

DEF

to spend too much time thinking about something negative or painful

*Dwelling is the difference between healthy reflection (useful) and rumination (harmful) — the same thought circling without resolution.*

ندرک کاندرد ای یفنم یزیچ هب ندرک رکف فرص تقو دایزیلیخ  
تسا رضم یرکف راوشن و دیفم مل اس لمأت نیب قرف ینهذ راوشن

**Don't dwell on what went wrong — extract the lesson and release it.**

هک یزیچ هب یلیخ .

نک شیا هر و ریگب ار سرد نکن رکف تفر هابتشا

**She tends to dwell on criticism far longer than she celebrates compliments.**

لیامت .

دنک رکف اهفیرعت نتفرگ نشج زا رتشیب رایسب داقتنا هب دراد

5

## self-compassion

دوخ اب ینابرهه دوخ هب تقفش

DEF

treating yourself with the same kindness you would give to a good friend

*Research shows self-compassion outperforms self-criticism as a motivator — it builds resilience, not weakness.*

یهدلیم بوختسود کی هب هک ینابرهه نامه اب تدوخ اب راتفر  
تسا رتهب هدنهدلهزیگنا ناونع هب دوخ زا داقتنا زا دوخ هب تقفش دهلیم ناشن تاقیقحت

**Self-compassion doesn't mean letting yourself off the hook — it means learning without cruelty.**

تدوخ ندرک فاعم هن یمحرلوب نودب یریگدای ینعی دوخ هب تقفش .

**The most productive people have high self-compassion alongside high self-expectations.**

دنراد دوخ زا ال اب تاراطتنا اب هارمه ار ال اب دوخ هب تقفش دارفا نیرتدلوم .

6

## to talk yourself into

ندرك نى قلت تدوخ هب ندرك عن اق ار تدوخ

DEF

to convince yourself to do something through internal reasoning

*The positive use of self-talk — you can talk yourself into bravery the same way you can talk yourself out of it.*

ىنورد لال دتسا قىرط زا ىراك ماچنا ىارب تدوخ ندرك دعاقت م  
دوخ اب ىوگتفگ زا تبثم هدافتسا

***I had to talk myself into making that phone call three times before I did it.***

راب هس .

مىرگب ار سامت نآ منك عن اق ار مدوخ مدش روبجم

***She talked herself into the presentation by remembering every success she had had.***

درك عن اق هئارا ىارب ار شدوخ تشاد هك ىتىق فوم ره ىروآداى اب

7

## a mental rehearsal

ىنهذ رورم ىنهذ نىرمت

DEF

vividly imagining a performance or situation in your mind before it happens

*Used by elite athletes, surgeons, musicians — activates the same neural pathways as actual practice.*

عوقو زا لبق تنهذ رد درك لمع كى حضاو مسجت  
دنكلم لاعف ار ىبصع ىاهرىسم نامه دوشلم هدافتسا هبخن ناراكشزرو طسوت

***Run through a mental rehearsal of the conversation before you have it.***

نتشاد زا لبق .

نك رورم تنهذ رد ار نآ هملاكم

***Mental rehearsal before a difficult talk calms nerves and sharpens language recall.***

دنكلم مارآ ار باصعا راوشد هملاكم زا لبق ىنهذ نىرمت

8

## to reframe

ندىد رگىد هىواز زا ندرك فىرعتزاب

DEF

to think about something in a new way that changes how you feel about it

*The central skill of cognitive therapy — same event, different frame, completely different emotional response.*

دهلم رىرغت ار تتاساسح هك ىدىج لكش هب ىزىچ هب ندرك ركف  
ىتخانش نامرد ىزكرم تراهم

***Reframe mistakes as data: not 'I failed' but 'I found what doesn't work'.***

: ارتاهب تشا .

دهلم باوج ىزىچ هچ مدرك انىپ هكلب مدروخ تسكش هن: نك فىرعتزاب هداد ناو نع هب

***Reframing doesn't change the facts — it changes the story you tell yourself about them.***

دهلم رىرغت ار ىوگلم تدوخ هب هك ىناتساد دهلم رىرغت ار قىاقح ندرك فىرعتزاب .

9

## to let go

ندرک لو ندرک اهر

DEF

to release a negative thought or experience; to stop holding on mentally

*Letting go is an active skill — you intentionally choose to stop giving energy to something that no longer serves you.*

ی.س اسح ای ن هذ رظن زا یزی چ هب ندی بسچ ندرک فوقوت م  
ی.هدن یژرنا هک ینکلی م باختنا آدمع تسالاعف تراهم کی ندرک اهر

**Let go of the embarrassment — everyone stumbles in a second language.**

نک اهر ارتل اچخ .

.دن روخلم ولت ولت مود نابز کی رد همه

**The hardest part of moving forward is learning to let go of who you used to be.**

.یدوب البق هک تسایسک ندرک اهر نترفرگ دای نترفر ولج شخب نیرتاتخس

10

## to tune in to

هب ندرک هجوت اب ندش گنهامه

DEF

to pay close attention to something; to become aware of and receptive to a feeling

*In self-talk contexts: tuning in means noticing what your inner voice says rather than letting it run on autopilot.*

ندش هاگآ س اسح ای لانگیس کی زا؛ ن تشارادیزی چ هب کی دزن هجوت  
راکدوخ یارجا یاج هب دیوگلی م هچنآ هب هجوت ینعی ینوردی ادص اب ندش گنهامه

**Tune in to how you speak to yourself when you're tired or stressed.**

هوحن اب وش گنهامه .

.یراد سرتسا ای هتسخ یتقو تدوخ اب تتب حص

**Once you tune in to your inner dialogue, you can start shaping it.**

.یوگت فگ اب یتقو .

.ینک شن داد لکش هب عورش یناوتلی م یدش گنهامه تی نورد