

## 12 советов как повысить самооценку

Уровень самооценки влияет на все поступки человека. Повысить самооценку вполне реально, хотя это часто довольно медленный процесс. Однако сознательные попытки в формировании самооценки могут быть полезны практически каждому. Как повысить самооценку и уверенность в себе? Здесь 12 советов, которые помогут в этом:

**1. Прекратите сравнивать себя с другими людьми.** Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас, и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас. Если вы будете заниматься сравнениями, то всегда будете иметь перед собой слишком много оппонентов или противников, которых вы не можете превзойти.

**2. Прекратите ругать и порицать себя.** Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Говорите ли вы о своем внешнем виде, своей карьере, отношениях, финансовом положении или любых других аспектах вашей жизни, избегайте самоуничижительных комментариев. Коррекция самооценки прямо связана с вашими высказываниями о себе.

**3. Принимайте все комплименты и поздравления ответным «спасибо».** Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: «да ничего особенного», вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу, не принижая свои достоинства.

**4. Используйте аффирмации (утверждения)** для того, чтобы повысить самооценку. Поместите на каком-нибудь часто используемом предмете, например, пластиковой карточке или кошельке утверждение вроде: «я люблю и принимаю себя» или «я привлекательная девушка и заслуживаю в жизни самого лучшего». Пусть это утверждение всегда будет с вами. Повторяйте утверждение несколько раз в течение дня, особенно перед тем, как лечь спать и после того, как проснетесь. Всякий раз, когда вы повторяете аффирмацию, почувствуйте положительные эмоции в отношении аффирмации. Таким образом эффект воздействия будет значительно усилен.

**5. Используйте книги, аудио и видеозаписи, посвященные повышению самооценки.**

**6. Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать.** Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше, и ваша самооценка личности растет.

**7. Сделайте список ваших прошлых достижений.** Это не должно обязательно состоять из чего-то монументального. Список может включать небольшие победы, например: научились кататься на сноуборде, получили водительские права, начали регулярно посещать спортзал и т.д. Регулярно просматривайте этот список. Читая свои достижения, попробуйте закрыть глаза и вновь почувствовать удовлетворение и радость, которую вы когда-то испытали.

**8. Сформируйте список ваших положительных качеств.** Вы честны? Бескорыстны? Полезны для других? Креативны? Будьте к себе благосклонны и запишите, по крайней мере, 20 своих положительных качеств. Как и с предыдущим списком важно

просматривать этот список почаще. Многие люди фокусируются на своих недостатках, подкрепляя там самым заниженную самооценку, и затем удивляются, почему в их жизни все не так хорошо, как хотелось бы. Начните концентрироваться на своих достоинствах, и у вас станет гораздо больше шансов для достижения того, чего вы хотите.

**9. Начните больше давать другим.** Я говорю не о деньгах. *Здесь подразумевается отдача самого себя в виде поступков, которыми вы можете помочь другим или позитивного поощрения других.* Когда вы делаете что-то для других, вы начинаете чувствовать себя более ценным индивидуумом, а ваши самооценка и настроение повышаются.

**10. Старайтесь заниматься тем, что вам нравится.** Трудно испытывать в отношении себя позитивные чувства, если ваши дни проходят в деятельности, которую вы презираете. Самооценка процветает, когда вы заняты работой или какой-либо другой активной деятельностью, которая приносит вам удовольствие и дает возможность почувствовать себя более ценными.

**11. Будьте верны себе. Живите своей собственной жизнью.** Вы никогда не будете себя уважать, если не будете проводить свою жизнь так, как вы хотите ее проводить. Если вы принимаете решения, основанные на одобрении ваших друзей и родственников, вы не верны себе, и у вас будет низкая самооценка.

**12. Действуйте!** Вы не сможете развить в себе высокий уровень самооценки, если будете сидеть на месте и не принимать возникающие перед вами вызовы. Когда вы действуете, независимо от получаемого результата, растет ваше чувство самоуважения, вы чувствуете более приятные ощущения в отношении самого себя. Когда же вы медлите с действиями из-за страха или какого-то другого беспокойства, вы будете чувствовать только расстройство и грустные ощущения, что, конечно, приведет к снижению самооценки.

Вы уникальная личность, с огромным потенциалом, помните об этом. По мере того, как ваша самооценка будет расти, ваши истинные способности будут раскрываться. Вы начнете принимать на себя большой риск и не бояться отказа, вы не будете ориентироваться на одобрение других людей, ваши взаимоотношения будут намного полезней как для вас, так и для других, вы будете делать то, что приносит вам радость и удовлетворение. Что наиболее важно, высокая самооценка принесет вам душевное спокойствие, и вы действительно по настоящему оцените самого себя.