

Як підвищити свою самооцінку



Рівень самооцінки впливає на всі вчинки людини. Найчастіше самооцінка особистості буває занижена, тобто реальні можливості людини вищі, ніж уявлення людини про свої можливості. Зазвичай, це пов'язано з тим, що формування самооцінки відбувається, в основному, в дитинстві, коли можливості людини розвинені слабо. Крім того, серйозний вплив справляє негативне оточення. Звичайно, зустрічаються випадки, коли у людини завищена самооцінка, але це характерно тільки для дуже молодих людей. А для дорослих людей характерна зворотна ситуація.

Підвищити самооцінку цілком реально, хоча це часто досить повільний процес. Проте свідомі спроби у формуванні самооцінки можуть бути корисні практично кожному.



8 порад, які допоможуть підвищити самооцінку

- **1. Припиніть порівнювати себе з іншими людьми.**

Завжди будуть люди, у яких чогось більше, ніж у Вас, і є люди, у яких цього менше, ніж у Вас. Якщо ви будете займатися порівняннями, то завжди будете мати перед собою занадто багато опонентів або супротивників, яких Ви не можете перевершити.

- **2. Припиніть лаяти і сварити себе.**

Ви не зможете розвинути високий рівень самооцінки, якщо повторюєте негативні висловлювання щодо себе і своїх здібностей. Чи розмовляєте Ви про свій зовнішній вигляд, чи свою кар'єру, чи відносини, чи фінансове становище чи будь-які інші аспекти Вашого життя, уникайте самопринизливих коментарів. Корекція самооцінки прямо пов'язана з Вашими висловлюваннями про себе.

- **3. Приймайте всі компліменти і поздоровлення, відповідаючи «дякую».**

Коли Ви відповідаєте на комплімент виразом на кшталт: «та нічого особливого», Ви відхиляєте цей комплімент і одночасно посилаєте собі повідомлення про те, що не гідні похвали, формуючи занижену самооцінку. Тому приймайте похвалу, не принижуючи своєї гідності.

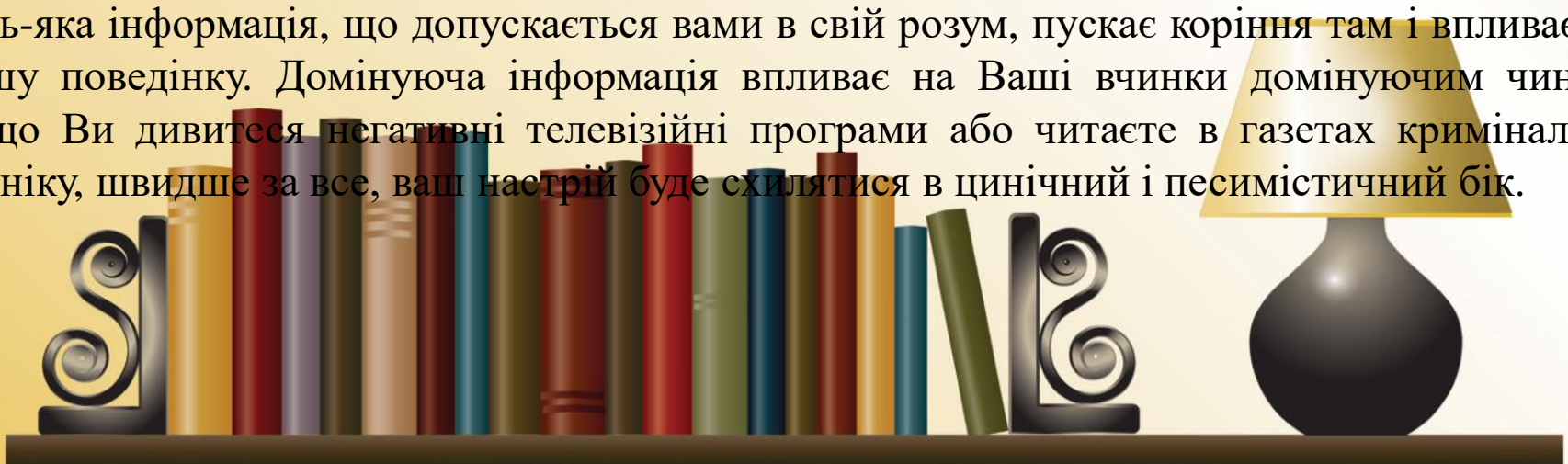


- **4. Використовуйте афірмації (позитивні висловлювання, твердження про те, чого б ви бажали для себе, що дають настрій на успіх, щастя і внутрішню гармонію) для того, щоб підвищити самооцінку.**

Помістіть на якому-небудь предметі, який Ви часто використовуєте, наприклад, пластиковій картці або гаманці, твердження на кшталт: «я люблю і приймаю себе» або «я приваблива жінка і заслуговую в житті самого кращого». Нехай це твердження завжди буде з Вами. Повторюйте твердження кілька разів протягом дня, особливо перед тим, як лягти спати і після того, як прокинетесь. Всякий раз, коли Ви повторюєте афірмації (твердження), відчуйте позитивні емоції щодо них. Таким чином ефект впливу буде значно сильнішим.

- **5. Використовуйте семінари, книги, аудіо та відеозаписи, присвячені підвищенню самооцінки.**

Будь-яка інформація, що допускається вами в свій розум, пускає коріння там і впливає на Вашу поведінку. Домінуюча інформація впливає на Ваші вчинки домінуючим чином. Якщо Ви дивитесь негативні телевізійні програми або читаете в газетах кримінальну хроніку, швидше за все, ваш настрій буде схилитися в цинічний і песимістичний бік.



Точно так само, якщо Ви будете читати книги або слухати програми, позитивні по своїй природі і здатні підвищити самооцінку, Ви будете копіювати якості від них.

- **6. Намагайтеся спілкуватися з позитивними і впевненими в собі людьми, готовими Вас підтримати.**

Коли Ви оточені негативними людьми, які постійно пригнічують Вас і Ваші ідеї, Ваша самооцінка знижується. З іншого боку, коли Вас хвалять і заохочують, Ви відчуваєте себе краще, і Ваша самооцінка особистості зростає.

- **7. Напишіть список Ваших минулих досягнень**

Це не повинно обов'язково складатися з чогось монументального. Список може включати невеличкі перемоги, наприклад: навчилися кататися на велосипеді чи роликах, отримали права водія, почали регулярно відвідувати спортзал і т. д. Регулярно переглядайте цей список. Читаючи свої досягнення, спробуйте закрити очі і знову відчути задоволення і радість, яку Ви відчували в ті моменти.

- **8. Сформуйте список Ваших позитивних якостей.**

