

КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ?

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!!!

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.

2. **Прекратите ругать и порицать себя.** Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей.

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. **Поместите на каком-нибудь часто используемом предмете, например, дневнике, утверждение вроде: «я люблю и принимаю себя»** или «я хороший 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. Таким образом эффект воздействия будет значительно усилен.



5. **Используйте книги, посвященные повышению самооценки.** Любая информация, допускаемая вами в свой разум, пускает там корни и влияет на ваше поведение. Точно так же, если вы будете читать книги или слушать программы, позитивные по своей природе и способные повысить самооценку, вы будете приобретать качества от них.

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.

7. **Сделайте список ваших прошлых достижений.** Список может включать небольшие победы, например: научились кататься на сноуборде, начали регулярно заниматься спортом 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.

9. **Начните больше давать внимания и заботы другим.** 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.** Вы можете посвятить свободное время каким-то своим увлечениям, которые приносят вам радость.

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.

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.



