ВМЕСТЕ С ПСИХОЛОГОМ: Как повысить самооценку и уверенность в себе

Уровень самооценки влияет на все поступки человека. Чаще всего самооценка личности бывает занижена, то есть реальные возможности человека выше, чем представления человека о своих возможностях.

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. Говорите ли вы о своем внешнем виде, своих успехах в учёбе или любых других аспектах вашей жизни, избегайте самоуничижительных комментариев.
3. **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.
4. **Сделайте список ваших достижений**. Это не должно обязательно состоять из чего-то монументального. Список может включать небольшие победы, например: научились кататься на велосипеде, научились без стеснения разговаривать с незнакомыми людьми, 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.
5. **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. 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.
6. **Начните больше давать другим**. Речь 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.
7. **Старайтесь заниматься тем, что вам нравится**. Самооценка процветает, когда вы заняты работой или какой-либо другой деятельностью, которая приносит вам удовольствие и дает возможность почувствовать себя более ценными.
8. **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 чувствует 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 огромными возможностями, с огромным потенциалом. По мере того, как ваша самооценка будет расти, ваши истинные способности будут раскрываться. Вы начнете принимать на себя больший 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.

Программа приобретения уверенности в себе

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах.
2. Проанализируйте свое прошлое, разберитесь, что привело вас к нынешнему положению. Постарайтесь понять и простить тех, кто заставил вас страдать, не оказал помощи. Дурное прошлое живет в вашей памяти лишь до той поры, пока вы его не изгоните. Освободите лучше место для воспоминаний о былых успехах.
3. Чувства вины и стыда не помогут вам добиться успеха. Не позволяйте себе предаваться им.

4. Никогда не говорите о себе плохо, избегайте приписывать себе отрицательные черты.
5. Помните, что иное поражение – это удача; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, которые не стоили усилий.
6. Не миритесь с людьми, условиями или обстоятельствами, которые заставляют вас чувствовать свою неполноценность.
7. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе, наедине с самим собой.
8. Практикуйтесь в общении, наслаждайтесь той энергией, которой обмениваются люди. Представьте себе, что и они могут испытывать страх и неуверенность, постарайтесь им помочь.
9. Перестаньте чрезмерно охранять свое «Я» - оно гораздо крепче и пластичнее, чем вам кажется. Пусть лучше оно испытает кратковременный эмоциональный удар, чем будет пребывать в бездействии и изоляции.
10. Выберите для себя несколько серьезных отдаленных целей, на пути к которым необходимо достижение целей более мелких, промежуточных. Не оставляйте без внимания каждый свой успешный шаг и не забывайте подбодрить и похвалить себя.
11. Вы – не пассивный объект, на который валятся неприятности, не травинка, которая с трепетом ждет, что на нее наступят. Вы – вершина эволюционной пирамиды, вы – воплощение надежд ваших родителей. Вы – неповторимая личность, активный творец своей жизни, вы повелеваете событиями.