**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. Обычно это связано с тем, что формирование самооценки происходит в детстве, когда возможности человека развиты слабо. Кроме того, серьезное влияние оказывает негативное окружение. Конечно, встречаются случаи, когда у человека завышенная самооценка, но это характерно для меньшего количества людей. Повысить самооценку вполне реально, хотя это часто довольно медленный процесс. Однако сознательные попытки в формировании самооценки могут быть полезны практически каждому.

Предлагаю вам 12 советов, которые помогут повысить самооценку и уверенность в себе:

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 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 позитивные утверждения для того, чтобы повысить самооценку. Поместите на каком-нибудь часто используемом предмете утверждение вроде: «я люблю и принимаю себя» или «я привлекательная и заслуживаю в жизни самого лучшего». Повторяйте утверждение несколько раз в течение дня, особенно перед тем, как лечь спать и после того, как проснетесь.

5. Пускайте в свое сознание только положительную информацию. Любая информация, допускаемая вами в свой разум, пускает там корни и влияет на ваше поведение. Если вы смотрите негативные телевизионные программы или читаете в газетах криминальную хронику, скорее всего ваш настрой будет склоняться в циничную и пессимистическую сторону. 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. 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. Регулярно просматривайте этот список. Читая свои достижения, попробуйте вновь почувствовать удовлетворение и радость, которую вы когда-то испытали.

8. Повысить самооценку поможет список всех ваших положительных качеств. Сформируйте не менее 20 ваших положительных качеств и просматривайте 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 делать хороших поступков, которыми вы можете помочь другим. Когда вы делаете что-то для других, вы начинаете чувствовать себя более ценным и нужным человеком, а ваши самооценка и настроение повышаются.

10. Старайтесь заниматься тем, что вам нравится. Самооценка процветает, когда вы заняты работой или какой-либо другой активной деятельностью, которая приносит вам удовольствие и дает возможность почувствовать себя более ценными. Даже если ваша учёба, работа не вполне устраивает вас, 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. 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. 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 приведет к снижению самооценки.

Помните ‒ вы уникальный человек, 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. Любите себя, уважайте, и успех непременно придет именно к вам.

Советы психолога людям с завышенной самооценкой:

1. Прислушиваться к мнению окружающих людей, как к одобрительному, так и неодобрительному. Часто они могут дать верную оценку, чем возможно это сделать самостоятельно.
2. Спокойно относиться к критике, без агрессии и скандалов.
3. Не справившись с порученными делами, нужно искать причины в себе, а не в людях из окружения или прочих обстоятельствах.
4. Научиться понимать искренность той или иной похвалы, насколько она заслужена и соответствует ли реальной действительности.
5. Сравнивать себя с максимально успешными людьми в каком-то определённом виде деятельности или в жизни вообще.
6. Тщательно анализировать свои возможности, прежде чем взяться за какое-то дело или поручение, сделав правильный вывод.
7. Не считать свои недостатки незначительными мелочами, особенно относительно недостатков других людей.
8. Быть самокритичнее, так как самокритика в разумных пределах способствует саморазвитию.
9. Завершив успешно дело подумать, а можно ли было его сделать ещё лучше и что этому помешало?
10. Ориентироваться на оценку своих результатов другими людьми, а не довольствоваться собственной удовлетворённостью.
11. Уважать чувства и желания других людей, так как они также важны, как и собственные чувства и желания.